

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (3-4 классы)

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности являются:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» на 2023/24 учебный год, разработанной ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»;
- основной образовательной программы НОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа а № 17» г. Калуги.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. (Мастерская учителя).

Данная программа «Азбука здоровья» является продолжением предметов «Окружающий мир». «Физическая культура»

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Обучение:

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ✓ упражнениям сохранения зрения.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет на 4 года, 1 час в неделю.

В 1 классе – 33 часа,

2-4 классы по 34 часа

Формы проведения занятий: беседы, дискуссии, мастер-классы, инсценировки

Данная программа составлена с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в Федеральной рабочей программе воспитания;
- возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»;
- возможности проведения единых и общих тематических занятий в разновозрастных группах, организованных для формирования привычек здорового образа жизни;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей;

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

✓ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительное направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

✓ Определять и формулировать цель деятельности занятия с помощью учителя.

✓ Проговаривать последовательность действий на уроке.

✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ Учиться совместно с учителем и другими

учениками *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

2. Познавательные УУД:

✓ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты— освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

К концу 1 класса учащиеся *научатся*,

- заботиться об органах чувств,
- правильно ухаживать за зубами, руками и ногами;
- правильному питанию,
- правилам поведения в школе,

Получат возможность научиться

искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

К концу 2 класса:

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ выявлять факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ выявлять причины некоторых заболеваний;
- ✓ выявлять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ применять виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ применять знания о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

К концу 3 класса:

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- правилам поведения в гостях, дома, в общественных местах
- правилам поведения с родителями, сверстниками, незнакомыми людьми
- формулировать самому простые правила поведения в школе и быту

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ выявлять факторы, влияющие на выбор друзей и увлечений
- ✓ сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников

К концу 4 класса:

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- ✓ правилам сохранения своего здоровья
- ✓ выявлять у себя вредные привычки
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ выявлять факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ выявлять причины некоторых заболеваний;
- ✓ выявлять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ применять виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ применять знания о вреде курения и алкоголя для гармоничного развития человека;

Оценка результатов по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» может быть организована через систему игр «Азбука здоровья» для младших классов, конкурса рисунков «Мы за ЗОЖ», викторин, проведения спортивной спартакиады.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс(33 ч)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Учимся управлять своим настроением.

Настроение после школы(1 ч) Учимся анализировать прошедший день..

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик .Составление правил поведения в школе.

Вредные привычки (2 ч). Учимся понимать полезные и вредные привычки.

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров. Составляем правила закаливания

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч) Играем в игры. Придумываем игры.

Подвижные игры (3ч) Учим правила игр.Придумываем сами правила игры.

Доктора природы(2 ч) Узнаем лекарственные травы.

Формы работы в 1 классе

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

Виды деятельности: Занятия данного курса внеурочной деятельности предусматривают разнообразные виды деятельности учащихся: Спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение, разыгрывание ситуации, проведение опытов и другие.

Форма подведения итогов : викторина, участие в конкурсах разного уровня.

2 класс (34 ч)

Почему мы боолеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах(3ч)
Растяжение связок и вывих костей
Переломы
Если ты ушибся и порезался
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)
Укусы змей
Сегодняшние заботы медицины(3ч)Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

Формы работы во 2 классе

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

Виды деятельности: Занятия данного курса внеурочной деятельности предусматривают разнообразные виды деятельности учащихся: Спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение, разыгрывание ситуации, анализ

Формы подведения итогов : участие в конкурсах и конференциях разного уровня.

3 класс(34 ч)

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешу делать добро.
Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках
Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга
Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность
Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)
Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок
Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание
Как нужно одеваться(1ч) Одежда
Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение
Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль
Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом
Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости
Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе
«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону
Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг
Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом
Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость
Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро
Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Формы работы в 3 классе

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

Виды деятельности: Занятия данного курса внеурочной деятельности предусматривают разнообразные виды деятельности учащихся: спортивно-оздоровительная деятельность, проблемно-ценностное общение, разыгрывание ситуации, анализ стихотворений, анализ произведений и другие.

Формы подведения итогов : участие в конкурсах и конференциях разного уровня.

4 класс(34 ч)

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.
Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.
Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении
Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.
Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор
Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.
Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Формы работы в 4 классе

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

Виды деятельности: Занятия данного курса внеурочной деятельности предусматривают разнообразные виды деятельности учащихся: спортивно-оздоровительная деятельность,

проблемно-ценностное общение, разыгрывание ситуации, анализ стихотворений, составление памяток и другие.

Формы подведения итогов : участие в конкурсах и конференциях разного уровня.

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (33 часа)

№	Тема раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеауди-торных активных занятий
1.	Дружи с водой.	2	2	
2.	Забота об органах чувств.	4	3	1
3.	Уход за зубами.	3	3	
4.	Уход за руками и ногами.	2	1	1
5.	Забота о коже.	4	3	1
6.	Правильное питание	2	2	
7.	Полезный сон	1	1	
8.	Настроение	3	2	1
9..	Я - ученик	1	1	
10.	Вредные привычки.	3	2	1
11.	Мышцы, кости и суставы.	2	2	
12.	Как закаляться.	1	1	
13.	Правила поведения на воде	1	1	
14.	Народные игры.	2	1	1
15.	Доктора природы.	2	1	1
	ВСЕГО:	33ч.		

2 КЛАСС (34 часа)

№	Тема раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеауди-торных активных занятий
1.	Почему мы болеем.	3	2	1
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	2	
3.	Кто нас лечит.	1	1	
4.	Прививки от болезней.	2	2	
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	2	
6.	Как избежать отравлений.	2	2	
7.	Безопасность при любой погоде.	2	1	1
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	2	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	1	
10.	Правила обращения с огнём.	1	1	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1	

12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	1	
13.	Как защититься от насекомых.	1	1	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	1	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	2	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	2	
17.	Первая помощь при травмах.	3	2	1
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	1	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	1	
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3	2	1
	ВСЕГО:	34ч.		

3 класс (34 часа)

№	Тема раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеауди-внеаудиторных активных занятий
1.	Чего не надо бояться.	1	1	
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	2	
3.	Почему мы говорим неправду.	2	2	
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	2	
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2	2	
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	2	
7.	Как относиться к подаркам.	2	2	
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	1	
9.	Как нужно одеваться.	1	1	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	1	
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	1	
12.	Как вести себя за столом.	2	1	1

13.	Как вести в гостях.	1	1	
14.	Как вести себя в общественных местах.	2	1	1
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	2	
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	1	
17.	Чем заняться после школы.	1	1	
18.	Как выбрать друзей.	2	2	
19.	Как помочь родителям.	1	1	
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	1	1
21.	Повторение.	3	2	1
22.	ВСЕГО:	34ч		

4 класс (34 часа)

№	Тема раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеауди-торных активных занятий
1.	Наше здоровье.	4	3	1
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	2	1
3.	Что зависит от моего решения.	2	2	
4.	Злой волшебник – табак.	1	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	4	1
6.	Помоги себе сам.	1	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	3	
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	3	
9.	Мы – одна семья.	2	1	1
10.	Повторение.	11	9	2
	ВСЕГО:	34ч.		

№ п\п	Наименование раздела	Дата	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности
1-2	Друзья с водой.		1.Советы доктора Воды.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
			2.Друзья Вода и мыло	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3-6.	Забота об органах чувств.		1.Глаза – главные помощники человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
			2.Подвижные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
			3.Чтобы уши слышали.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
			4.Нос – орган обоняния	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа об органах обоняния. Заучивание слов. Гимнастика для правильного дыхания. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к органам дыхания..
7-9	Уход за зубами.		1.Почему болят зубы.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
			2.Чтобы зубы были здоровыми.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
			3.Как сохранить улыбку красивой?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
10-11	Уход за руками и ногами.		1.«Рабочие инструменты» человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка.

				Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
			2.Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
12-15	Забота о коже.		1.Зачем человеку кожа.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
			2.Надёжная защита организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
			3.Если кожа повреждена.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
			4.Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
16-17	Правильное питание		1.Питание – необходимое условие для жизни человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
			2.Здоровая пища для всей семьи.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
18	Полезный сон		1.Сон – лучшее лекарство	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
19-21.	Настроение		1.Как настроение?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
			2.Я пришёл из школы.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
			3.Подвижные игры по выбору детей.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».

				Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
22	Я - ученик		1.Поведение в школе	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Игра «Знаешь ли ты правила», Творческая работа «Придумай правила»
23-25	Вредные привычки		1.Выбери здоровье	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
			2.Наши враги	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
			3.Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26-27	Мышцы, кости и суставы.		1.Скелет – наша опора.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
			2.Осанка – стройная спина!	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28.	Как закаляться		1.Если хочешь быть здоров.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29.	Правила поведения на воде		1.Правила безопасности на воде.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30-31	Народные игры		1.Подвижные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность; По выбору учащихся.
			2.Весёлые старты.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Командные соревнования.
32-33	Доктора природы		1.Доктора здоровья.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.
			2.Подвижные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность; По выбору учащихся.
ИТОГО:			33 часа	

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема раздела	Дата	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности
1-3	Почему мы боеем		Разные причины болезней.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.
			Признаки некоторых болезней	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
			Как ваше здоровье?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».
4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней.		Организм- сам себе помощник.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».
			Здоровый образ жизни.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
6	Кто нас лечит.		Какие врачи нас лечат.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
7-8	Прививки от болезней.		Инфекции и болезни.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
			Прививки от болезней.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».
9-10	Что нужно знать о лекарствах.		Как выбрать лекарства.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.
			Домашняя аптечка.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!
11-12	Как избежать отравлений.		Лекарственные отравления	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки

				лекарственного отравления. Помогите себе сами! Практическая работа.
			Пищевые отравления.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".
13-14	Безопасность при любой погоде.		Солнце – наш друг?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сами!»
			На улице дождь и гроза.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сами!
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.		Опасности в нашем доме.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16			Правила поведения на улице.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
17	Правила безопасного поведения на воде.		Вода – наш друг.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
18	Правила обращения с огнём.		Чтобы огонь не причинил вреда.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
19	Как уберечься от поражения электрическим током.		Чем опасен электрический ток.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.		Травмы.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
21	Как защититься		Укусы насекомых.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении

	от насекомых			С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов
22	Предосторожности при обращении с животными.		Про собак и кошек.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
23-24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом		Отравление ядовитыми веществами.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
			Отравление угарным газом.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
25-26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении		Помочь себе при тепловом ударе.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».
			Как уберечься от мороза.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
27-29	Первая помощь при травмах.		Растяжения и вывихи.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
			Переломы.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах
			Если ты ушибся или порезался.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
31	Первая помощь при укусах насекомых,		Если укусила змея.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание

	змей.			кресворда.
32-34	Сегодняшние заботы медицины.		Я здоровье берегу.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.
			Здоровый образ жизни.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
			Я выбираю движение.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение;
ВСЕГО:			34 часа	

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п\п	Наименование раздела	Дата	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности
1.	Чего не надо бояться		1. Уверенность и бесстрашие	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие
2-3	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.		1. Учимся думать	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».
			2. Спешите делать добро.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословиц. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».
4-5.	Почему мы говорим неправду.		1. Поможет ли нам обман	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа
			2. Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.
6-7	Почему мы не слушаемся родителей.		1. Надо ли прислушиваться к советам родителей	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

			2.Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».
8-9	Надо уметь сдерживать себя.		1.Все ли желания выполнимы	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Познавательная деятельность Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений
			2.Как воспитать в себе сдержанность	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
10-11	Не грызи ногти, не ковырай в носу.		1.Как отучить себя от вредных привычек	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки».
			2.Это полезно знать!	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Познавательная деятельность . Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия
12-13	Как относиться к подаркам		1.Я принимаю подарок	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».
			2.Я дарю подарки	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».
14	Как следует относиться к наказаниям.		1.Наказание.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
15	Как нужно одеваться.		1. Одежда	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

16.	Как вести себя с незнакомыми людьми.		1. Ответственное поведение	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».
17	Как вести себя, когда что-то болит		1. Боль.	Ра Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность згадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
18-19	Как вести себя за столом.		1. Сервировка стола	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Познавательная деятельность Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».
			1. Правила поведения за столом	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»
20.	Как вести в гостях.		1. Ты идешь в гости	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»
21-22	Как вести себя в общественных местах.		1. Как вести себя в транспорте и на улице.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».
			2. Как вести себя в театре, кино, школе.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».
23-24	«Нехорошие слова». Не добрые шутки		1. Умеем ли мы вежливо обращаться	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
			2. Умеем ли мы разговаривать по телефону	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
25.	Что делать,		1. Помоги себе сам	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение;

	если не хочется в школу.			<p>Познавательная деятельность</p> <p>Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».</p>
26.	Чем заняться после школы.		1. Умей организовать свой досуг	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).</p>
27-28	Как выбрать друзей.		1. Что такое дружба	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сын».</p>
			1. Кто может считаться настоящим другом.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»</p>
29	Как помочь родителям		1. Как доставить родителям радость	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».</p>
30-31	Как помочь беспомощным и больным		1. Если кому -нибудь нужна твоя помощь	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».</p>
			2. Спешите делать добро	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.</p>
32-34	Повторение		1. Огонек здоровья	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p> <p>Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.</p>
			2. Путешествие в страну	Спортивно-оздоровительная деятельность;

			здоровья	Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.
			3.Культура здорового образа жизни	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность
		Всего:	34 часа	

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п\п	Наименование раздела	Дата	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности
1-4	Наше здоровье		1.Что такое здоровье?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»
			2.Что такое эмоции	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».
			3.Чувства и поступки	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.
			4.Стресс.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность

				Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.
5-7	Как помочь сохранить здоровье		1. Учимся думать и действовать	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»
			2. Учимся находить причину и последствия событий	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
			3. Умей выбирать	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».
8-9	Что зависит от моего решения.		1. Принимаю решение	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность. Познавательная деятельность Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивой всего?»
			2. Я отвечаю за своё решение	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».
10	Злой волшебник – табак.		1. Что мы знаем о курении	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.
11-15	Почему некоторые привычки называются		1. Зависимость.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи».

	я вредными.			Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».
			2.Умей сказать НЕТ	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
			3.Как сказать НЕТ	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.
			4.Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.
			5.Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	Анализ ситуации. Игра «Выбери Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.
16	Помоги себе сам		1.Волевое поведение	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.
17-19	Злой волшебник – алкоголь.		1.Алкоголь.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!
			2.Алкоголь – ошибка	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Работа над стихотворением.

				Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.
			3.Алкоголь – сделай выбор	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг
20-21	Злой волшебник – наркотик.		1.Наркотик.	Анализ ситуации. Рассказ учителя. В Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
			2.Наркотик – тренинг безопасного поведения	Игра «Пирамида». Повторение пр Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность авил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.
22-23	Мы – одна семья.		1.Мальчишки и девчонки	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.
			2.Моя семья	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
24-34	Повторение		1.Дружба.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций
			2.День здоровья.	Спортивно-оздоровительная деятельность; Открытие праздника. Игры и соревнования

			<p>3. Умеем ли мы правильно питаться</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.</p>
			<p>4. Я выбираю кашу</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».</p>
			<p>5. Чистота и здоровье</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».</p>
			<p>6. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)</p>	<p>Остановка на станции Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением</p>
			<p>7. Чистота и порядок (продолжение путешествия).</p>	<p>Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями</p>
			<p>8. Будем делать хорошо и не будем плохо</p>	<p>Беседа по теме. Работа с по Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность словицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.</p>
			<p>9. КВН «Наше здоровье</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p>
			<p>10. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность</p>

		11. Будем здоровы	Посещение медицинского Спортивно-оздоровительная деятельность; Проблемно-ценностное общение; Игровая деятельность кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».
		Всего:	34 часа

Литература, использованная при подготовке программы

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- 13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
- 14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 16 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
- 17 Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
- 18 Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
- 19 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

- 1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- 2.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 4.Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- 7 Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
- 22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Информационно-коммуникационные средства
1. Персональный компьютер 2. Мультимедийный проектор	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17"
ГОРОДА КАЛУГИ**, Помазков Василий Викторович, Директор

30.10.23 11:05 (MSK)

Сертификат 4556C8B4863315F03B18BAF9C83A348E