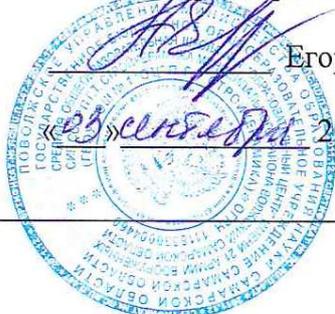


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооружённых сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО  Левченко О.В. Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>августа</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР  Деревянова Л.П. «<u>03</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика  Егоров А.В. «<u>03</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u> г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа
клуба «Планета Здоровья»
по внеурочной деятельности
для 1-4 классов**

п. Стройкерамика

2018 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

В ходе реализации программы по формированию здорового образа жизни, обучающиеся должны знать:

1. Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. Основы рационального питания;
5. Правила оказания первой помощи;
6. Способы сохранения и укрепление здоровья;
7. Основы развития познавательной сферы;
8. Свои права и права других людей;
9. Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье;
7. Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. Применять коммуникативные и презентационные навыки;

9. Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. Находить выход из стрессовых ситуаций;
12. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. Отвечать за свои поступки;
15. Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Планируемые результаты УУД

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа клуба «Планета Здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей учебной деятельности в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

1-й год обучения

33 часа

Раздел 1: Дружи с водой – 2 часа

Советы доктора Воды – 1 час.

Вступительное слово учителя. Загадки на тему: «В каком состоянии может быть вода?». Заучивание слов. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Анализ игровой ситуации.

Друзья Вода и Мыло

Повторение правил доктора Воды. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игровая ситуация. Чтение по ролям стихотворения А. Л. Барто.

Раздел 2: Забота о глазах – 1 час.

Глаза – главные помощники человека.

Опыт (дети наблюдают). «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки.

Раздел 3: Уход за ушами – 1 час.

Чтобы уши слышали.

Беседа по теме. Проведение опытов. Это интересно! Чтобы сберечь органы слуха, необходимо...

Раздел 4: Уход за зубами – 3 часа

Почему болят зубы.

Игра «Угадай-ка». Беседа по теме с загадками. Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Рисование.

Чтобы зубы были здоровыми

Упражнение «Спрятанный сахар». Загадки. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Зачем человеку зубная щётка? Практикум «Чистка зубов» Разучивание стихотворения. Найди правильный ответ.

Как сохранить улыбку красивой

Практическое занятие. Это полезно помнить! Сочинение стихотворения.

Раздел 5: Уход за руками и ногами – 1 час.

«Рабочие инструменты» человека

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше?» Как беречь ноги. Уход за ногтями. Это полезно знать!

Раздел 6: Забота о коже – 3 часа

Зачем человеку кожа

Игра «Угадай-ка». Проведение опытов. Это интересно!
Оздоровительная минутка «солнышко». Правила ухода за кожей.

Надёжная защита организма

Повторение пройденного. Практическая работа (наблюдение, опыт)
Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Игра «Выбери ответ».

Если кожа повреждена

Беседа по теме. Как помочь больной коже? Игра «Можно или нельзя».
Оздоровительная минутка «Этюд души». Как оказать первую помощь?

Раздел 7: Как следует питаться – 2 часа

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Беседа по теме.
Упражнение «Гора» (для осанки). Продолжи сказку.

Здоровая пища для всей семьи.

Анализ ситуации. Это интересно! Игра «Угадай-ка». Доктор Здоровая
Пища даёт нам советы. Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье,
что укрепляет?» Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я
подумаю, что съесть Золотые правила питания.

Раздел 8: Как сделать сон полезным – 1 час

Сон – лучшее лекарство.

Игра «Можно – нельзя». Игра «Юный кулинар». Беседа по теме.
Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра
«Плохо – хорошо» (по гигиене сна).

Раздел 9: Настроение в школе- 1 час

Как настроение?

Беседа по теме. Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение
заданий. Беседа о дружбе.

Раздел 10: Настроение после школы – 1 час

Я пришёл из школы

Анализ ситуации (можно разыграть). Задание «Любишь – не любишь».
Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Раздел 11: Поведение в школе – 2 часа

Я – ученик.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли
ты правила?» Анализ ситуаций.

Раздел 12: Вредные привычки – 2 часа

Вредные привычки.

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ
ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить!
Оздоровительная гимнастика для глаз. Работа в парах.

Раздел 13: Мышцы, кости и суставы – 2 часа

Скелет – наша опора

Беседа по теме. Упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж
ушей». Это интересно! Если случилось несчастье...

Осанка – стройная спина!

Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».
Нарушения осанки (беседа). Правила для поддержания правильной осанки.

Раздел 14: Как закаляться. Обтирание и обливание -1 час

Если хочешь быть здоров

Беседа. Если хочешь быть здоров – правила. Выполнение рисунка для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом». Шесть признаков здорового и закалённого человека.

Раздел 15: Как правильно вести себя на воде -1час

Правила безопасности на воде

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Различные состояния воды.

Раздел 17: Игры и упражнения на воде -5часов

Обучение плаванию.

Беседа. Занятия.

Раздел 18: Народные игры – 1 час

Русская игра «Городки»

Беседа по теме. Разучивание игры «Городки». Игра в «Городки».

Раздел 18: Подвижные игры -2часа

Подвижные игры

Разучивание подвижных игр с детьми.

Доктора природы (обобщающие)

Беседа. Игра «Хорошо – плохо». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Подвижные игры на воздухе. Заучивание слов.

2-й год обучения

34 часа

Раздел 1: Почему мы бодем – 3 часа

Причины болезни .

Вступительное слово учителя. Заучивание мудрых слов. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Анализ игровой ситуации. Повторение основного девиза «уроков здоровья».

Признаки болезни .

Повторение правил. Беседа о профилактике болезней. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игровая ситуация. Чтение по ролям стихотворения А. Л. Барто. Игра – соревнование «Кто больше знает».

Как здоровье?

. Беседа по теме. Тест «Твоё здоровье». Помоги себе сам.

Раздел 2: Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа

Как организм помогает сам себе .

Опыт (дети наблюдают). «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки». Памятка...

Здоровый образ жизни .

Анализ игровой ситуации. Вставьте пропущенное слово.

Раздел 3: Кто нас лечит – 1 час.

Какие врачи нас лечат .

Беседа по теме. Проведение опытов. Это интересно! Чтобы сберечь здоровье, необходимо... Самоанализ здоровья.

Раздел 4: Прививки от болезней -2часа

Инфекционные болезни.

Пиши и говори правильно

Игра «Угадай-ка». Беседа по теме с загадками. Анализ ситуации.
Упражнение «Держи осанку». Рисование.

Прививки от болезней .

Упражнение «Спрятанный сахар». Загадки. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Зачем человеку зубная щётка? Практикум «Чистка зубов» Разучивание стихотворения. Найди правильный ответ. Игра «Полезно-вредно»

Раздел 5: Что нужно знать о лекарствах -2 часа

Какие лекарства мы выбираем

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше?» Как беречь ноги. Уход за ногтями. Это полезно знать!

Домашняя аптечка.

Игра « Светофор здоровья». Анализ ситуации. Аптека дома. Запомни правила.

Раздел 6: Как избежать отравлений -2 часа

Отравление лекарствами

Игра «Угадай-ка». Проведение опытов. Это интересно!
Оздоровительная минутка «солнышко». Правила ухода за кожей. Признаки лекарственного отравления.

Пищевые отравления

Повторение пройденного. Практическая работа (наблюдение, опыт) Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Игра «Выбери ответ». Признаки пищевого отравления. Помогите себе сами

Раздел 7: Безопасность при любой погоде – 2 часа

Если солнечно и жарко .

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Беседа по теме.
Упражнение «Гора» (для осанки). Продолжи сказку. Признаки солнечного ожога

Если на улице дождь и гроза.

Анализ ситуации. Правила поведения при грозе. Это интересно! Игра «Угадай-ка». Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы. Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Золотые правила питания.

Раздел 8: Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа

Опасность в нашем доме .

Игра «Можно – нельзя». Игра «Юный кулинар». Беседа по теме. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна).

Как вести себя на улице .

Беседа по теме. Правило перехода улицы, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья» Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Правила безопасного поведения в транспорте.

Раздел 9: Правила обращения с огнём -1 час

Чтобы огонь не причинил вреда .

Беседа по теме. Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение заданий. Беседа о дружбе. Правила поведения при пожаре в доме.

Практическая работа.

Раздел 10: Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час

Чем опасен электрический ток .

Анализ ситуации (можно разыграть). Задание «Любишь – не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Первая помощь пострадавшему. Правила электрической безопасности.

Раздел 11: Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час

Травмы .

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Анализ ситуаций. Беседа по теме. Оказание первой помощи.

Раздел 12: Как защититься от насекомых – 1 час

Укусы насекомых .

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Оздоровительная гимнастика для глаз. Работа в парах. Признаки аллергии. Помоги себе сам.

Раздел 13: Предосторожности при обращении с животными – 1 час

Что мы знаем про собак и кошек .

Беседа по теме. Упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно! Если случилось несчастье... Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными

Раздел 14: Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом -2 часа

Отравление ядовитыми веществами .

Беседа. Если хочешь быть здоровым – правила. Выполнение рисунка для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом». Шесть признаков здорового и закалённого человека. Виды отравлений. Пиши и говори правильно.

Отравление угарным газом .

Повторение правил при пожаре. Беседа по теме. Заучивание четверостишия. Признаки отравления угарным газом. Вставь пропущенные слова.

Раздел 15: Правила безопасного поведения на воде – 1 час

Вода – наш друг .

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Различные состояния воды.

Раздел 16: Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа

Как помочь себе при тепловом ударе .

Беседа по теме. Занятия. Признаки теплового удара. Игра «Светофор здоровья».

Как уберечься от мороза .

Беседа по теме. Признаки обморожения. Игра «Полезно – вредно»

Раздел 17: Первая помощь при травмах – 3 часа

Растяжение связок и вывих костей.

Беседа по теме. Признаки растяжения связок и вывиха костей.
Оздоровительная минутка. Практическая работа (парная или групповая).

Переломы .

Помоги себе сам. Оздоровительная минутка.

Если ты ушибся или порезался .

Беседа по теме. Анализ ситуации. Помоги себе сам. Пиши и говори правильно. Практическая работа.

Раздел 18: Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос - 1 час

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Разучивание подвижных игр с детьми.

Раздел 19: Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек -1 час.

Укусы змей.

Беседа. Игра «Хорошо – плохо». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда «Скелет». Заучивание слов

Раздел 20: Сегодняшние заботы медицины – 3 часа

Расти здоровый.

Повторение. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века, работе медиков. Оздоровительная минутка. Беседа по теме урока. Анализ ситуации.

Воспитай себя .

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Я выбираю движение.

Беседа по теме. Описание в тетради и имитация движений животных. Заучивание слов. Подвижные игры на воздухе. Задание на лето.

РЕЗЕРВ (1 час)

3-й год обучения

34 часа

Раздел 1 : Чего не надо бояться –1 час

Как воспитывать уверенность и бесстрашие?

Вступительное слово учителя. Чтение по ролям стихотворения Э.Успенского. Анализ стихотворения. Практическая работа.

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Подведение итогов и выводов.

Раздел 2: Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 часа.

Учимся думать.

Повторение. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Почему это произошло?».

Спеши делать добро.

Повторение. Беседа по теме. Анализ истории «Юноша и морские звезды». Оздоровительная минутка. Заучивание пословиц. Игра «Соедини слова, чтобы получилась пословица». Закрепление и подведение итогов.

Раздел 3: Почему мы говорим неправду – 2 часа

Поможет ли нам обман?

Беседа по теме. Работа с толковым словарем С.И.Ожегова.

Оздоровительная минутка. Продолжите рассказы. Практическая работа.

«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.

Чтение рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами.

Раздел 4: Почему мы не слушаемся родителей? – 2 часа

Надо ли прислушиваться к советам родителей?

Беседа по теме. Подумайте в чем причина – работа над стих-ем С.Михалкова. Оздоровительная минутка Актуализация знаний. Пожелание себе. Разбор рассказа Е.Чарушина «Курочка». Подведение итогов.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

Беседа по теме. Анализ рассказа А.М.Горького «Воробышек».

Оздоровительная минутка. Игра.

Раздел 5: Надо уметь сдерживать себя – 2 часа

Все ли желания выполнимы?

Беседа по теме. Чтение стихотворений с последующим анализом ситуаций. Чтение по ролям стихотворения А.Барто и П.Барто «Девочка - ревушка». Работа с пословицами и выражениями.

Как воспитать в себе сдержанность?

Повторение. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Беседа по теме. Работа с пословицами.

Раздел 6: Не грызи ногти, не ковыряй в носу – 2 часа.

Как отучить себя от вредных привычек.

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно запомнить. Заучивание девиза.

Как отучить себя от вредных привычек.

Повторение. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Закрепление материала. Подведение итогов.

Раздел 7: Как относиться к подаркам – 2 часа.

Я принимаю подарок.

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации. Это полезно запомнить. Слова благодарности.

Я дарю подарки.

Беседа по теме. Анализ ситуации. Что означает слово. Игра «Выбери ответ». Это полезно помнить. Итоги и выводы.

Раздел 8: Как следует относиться к наказаниям – 1 час.

Наказание.

Беседа по теме. Наказание – как средство воспитания. Анализ ситуации. Практическая работа.

Раздел 9: Как нужно одеваться – 1 час.

Одежда.

Игра «Кто больше?». Беседа по теме. Закончите фразу. Работа с пословицей. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации. Работа над собой.

Раздел 10: Как вести себя с незнакомыми людьми – 1 час.

Ответственное поведение.

Беседа по теме. Закончи предложение. Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука безопасности в стихах. Итоги и выводы.

Раздел 11: Как вести себя, когда что-то болит – 1 час.

Боль.

Разгадай кроссворд. Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Закончи фразу».

Раздел 12: Как вести себя за столом – 2 часа.

Сервировка стола.

Беседа по теме. Отгадывание кроссворда. Как правильно накрыть стол? Сервировка стола. Практическая работа. Это интересно.

Правила поведения за столом.

Анализ ситуации. Беседа по теме. Игра «Закончи предложение».

Раздел 13: Как вести себя в гостях – 1 час.

Ты идёшь в гости.

Советы Г.Остера. Беседа по теме. Как пригласить гостя. Что необходимо запомнить когда приходишь в гости.

Раздел 14: Как вести себя в общественных местах – 2 часа.

Как вести себя в транспорте и на улице.

Беседа по теме. Правила поведения в транспорте и на улице. Азбука поведения в стихах. Игра «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе.

Анализ ситуации. Беседа по теме. Игра «Найди верный ответ». Правила поведения в школе.

Раздел 15: «Нехорошие слова». Недобрые шутки – 2 часа.

Умеем ли мы вежливо общаться.

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Искусство отказать. Закрепление. Итоги.

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Беседа по теме. Игра «Телефон». Полезно запомнить. Игра «Комплимент».

Раздел 16: Что делать, если не хочется в школу – 1 час.

Помоги себе сам.

Анализ ситуации. Актуализация знаний. Беседа по теме. «Полезный» совет Г. Остера. Игра «Закончи предложение». Запоминание слов.

Раздел 17: Чем заняться после школы - 1 час.

Умей организовать свой досуг.

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации. Подведение итогов.

Раздел 18: Как выбрать друзей – 2 часа.

Что такое дружба.

Беседа по теме. Закончи рассказ. Игра «Хочу быть». Чтение стихов.

Анализ ситуации.

Кто может считаться настоящим другом.

Беседа по теме. Игра «Продолжи предложение». Анализ стихотворения. Игра «Любит не любит». Анализ ситуации.

Раздел 19: Как помочь родителям – 1 час.

Как доставить родителям радость.

Как мы можем помочь родителям? Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации. Игра.

Раздел 20: Как помочь больным и беспомощным – 2 часа.

Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Беседа по теме. Выбери правильный ответ. Анализ ситуации. Игра «Давай поговорим». История «Старый дед и внучок» анализ и выводы.

Спешите делать добро.

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Кто больше». Это интересно. Ролевая игра о правилах добра. Беседа и разработка правил «Спешите делать добро».

Раздел 21: Повторение – 3 часа.

Огонёк здоровья.

Путешествие в страну здоровья .

Игра – путешествие по станциям страны «Здоровья».

Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование).

РЕЗЕРВ (1 час)

4-й год обучения

34 часа

Раздел 1: Наше здоровье – 3 часа.

Что такое здоровье?

Вступительное слово. Практическое занятие. Домашнее задание. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим».

Что такое эмоции?

Беседа по теме. Работа со словарем. Игра. Оздоровительная минутка. Домашнее задание. Игра «Твоё имя».

Чувства и поступки .

Работа над стихотворением. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Практическая работа

Стресс.

Беседа по теме. Пишем и говорим правильно. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше». Заучивание слов.

Раздел 2: Как помочь сохранить себе здоровье – 3 часа.

Учимся думать и действовать.

Повторение пройденного, Чтение стихов. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Тренинг безопасного поведения.

Учимся находить причину и последствия событий.

Игра «Почему это произошло?». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра « Назови возможные последствия событий». Игра «Что? Зачем? Как?»

Умей выбирать.

Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент»

Раздел 3: Что зависит от моего решения – 2 часа.

Принимаю решение.

Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Практическая работа. Работа со стихотворением «Что красивей всего?».

Я отвечаю за своё решение.

Закрепление пройденного. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игра «Что я знаю о себе». Беседа по теме.

Раздел 4: Злой волшебник табак – 1 час.

Что мы знаем о курении.

Игра «Волшебный стул». Беседа по теме. Физкультминутка. Это интересно. Работа в группах.

Раздел 5: Почему некоторые привычки называются вредными – 5 часов.

Зависимость.

Работа со стихотворением. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить. Игра «Давай поговорим». Итоги и выводы.

Умей сказать нет.

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра. Это полезно помнить.

Как сказать нет.

Игра «Зеркало и обезьяна». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Работа с поговоркой.

Почему вредной привычке ты скажешь нет?

Работа со стихотворением. Игра «Комплимент». Беседа по теме. Практическая работа.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Домашнее задание.

Раздел 6: Помоги себе сам – 1 час.

Волевое поведение.

Закрепление пройденного. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим», «Сокровища сердца».

Раздел 7: Злой волшебник алкоголь – 3 часа.

Алкоголь.

Практическое задание. Беседа по теме. Это интересно. Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить.

Алкоголь – ошибка.

Работа со стихотворением. Анализ ситуации. Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Вывод. Заучивание слов.

Алкоголь – сделай выбор.

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Работа с деревом решений.

Раздел 8: Злой волшебник наркотик – 2 часа.

Наркотик.

Анализ ситуации по рассказу Дж.Родари «Рыбы». Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Это полезно помнить. Работа с деревом решений. «Давай поговорим».

Наркотик - тренинг безопасного поведения.

Игра «Пирамида». Повторение пройденного. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра. Выводы и итоги.

Раздел 9: Мы одна семья – 2 часа.

Мальчишки и девчонки.

Беседа по теме. Игра «Противоположности».Оздоровительная минутка.
 Игра. Анализ ситуации. Домашнее задание.
Моя семья.
 Анализ ситуации. Беседа по теме. Работа со стихотворением. Игра
 «Продолжи предложение».
Раздел 10: Повторение – 11 часов.
Дружба .
 Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Комплимент».
«День здоровья».
 Спортивная программа в физкультурном зале, направленная на
 оздоровление и сплочение.
Умеем ли мы правильно питаться?.
 Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
Я выбираю кашу.
 Игра «Пословицы запутались».Это интересно. Игра «Отгадай-ка»,
 «Знатоки». Физимнутка.Конкурс «самая вкусная и полезная каша».
Чистота и здоровье .
 Инсценировка стихотворения «Мойдодыр».
Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие).
Чистота и порядок –.
 Беседа по теме. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай».
 Оздоровительная минутка.Работа со стихотворением.
Будем делать хорошо и не будем плохо.
 Беседа по теме. Работа с пословицами. Работа с высказываниями о
 доброте. Игра «Кто больше». Это интересно. Чтение стихов.
Урок – КВН «Наше здоровье».
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».
Будьте здоровы.
 Беседа по теме. Игра «Письма».Оздоровительная минутка.
 Практическая работа «выпуск стенной газеты».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика по спортивно-оздоровительному направлению на внеурочную деятельность отводится по 1 учебному часу в неделю всего 34 часа в год (в 1 классе 33 часа в год).

Содержание программы выстроено в рамках единой логики:

1-й год обучения - 33 часа
 2-й год обучения – 34 часов
 3-й год обучения – 34 часов
 4-й год обучения - 34 часов

1-й год обучения - 33 часа

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

п/п		теория	практика	Общее количество часов
Дружи с водой				
1	Советы доктора Воды	1		1
2	Друзья Вода и Мыло		1	1
Забота о глазах				
3	Глаза - главные помощники человека	0,5	0,5	1
Уход за ушами				
4	Чтобы уши слышали	0,5	0,5	1
Уход за зубами				
5	Почему болят зубы	1		1
6	Чтобы зубы были здоровыми	0,5	0,5	1
7	Как сохранить улыбку здоровой		1	1
Уход за руками и ногами				
8	«Рабочие инструменты» человека	0,5	0,5	1
Забота о коже				
9	Зачем человеку кожа	0,5	0,5	1
10	Надежная защита организма	0,5	0,5	1
11	Если кожа повреждена	0,5	0,5	1
Как следует питаться				
12	Питание - необходимое условие для жизни человека	0,5	0,5	1
13	Здоровая пища для всей семьи		1	1
Как сделать сон полезным?				
14	Сон - лучшее лекарство	0,5	0,5	1
Настроение в школе				
15	Как настроение?	0,5	0,5	1
Настроение после школы				
16	Я пришел из школы	0,5	0,5	1
Поведение в школе				
17	Я – ученик	1		1
18	Я - ученик		1	1
Вредные привычки				
19	Вредные привычки	1		1
20	Вредные привычки		1	1
Мышцы, кости и суставы				
21	Скелет - наша опора	0,5	0,5	1
22	Осанка - стройная спина!		1	1
Как закаляться. Обтирание и обливание				
23	Если хочешь быть здоров.	0,5	0,5	1
Как правильно вести себя на воде				

24	Правила безопасности на воде		1	1
Чтобы душа была здорова				
25	Делать добро спешу	0,5	0,5	1
26	Доброму всё здорово	0,5	0,5	1
27	Чем сердиться, лучше помириться	0,5	0,5	1
28	Какой Я, какие другие	1		1
29	Какой Я, какие другие		1	1
Народные игры				
30	Русская игра «Городки»		1	1
Подвижные игры				
31	Подвижные игры в помещении		1	1
Доктора природы (обобщающие)				
32	Доктора природы		1	1
33	Обобщающий	1		1
	Итого	14	19	33

2-й год обучения – 34 часов

Почему мы бодем				
1	Причина болезни	1		1
2	Признаки болезни	0,5	0,5	1
3	Как здоровье?	0,5	0,5	1
Кто и как предохраняет нас от болезней				
4	Как организм помогает себе сам?	1		1
5	Здоровый образ жизни		1	1
Кто нас лечит				
6	Какие врачи нас лечат	1		1
Прививки от болезней				
7	Инфекционные болезни	1		1
8	Прививки от болезней	1		1
Что нужно знать о лекарствах				
9	Какие лекарства мы выбираем	1		1
10	Домашняя аптечка		1	1
Как избежать отравлений				
11	Отравление лекарствами	0,5	0,5	1
12	Пищевые отравления	0,5	0,5	1
Безопасность при любой погоде				
13	Если солнечно и жарко	0,5	0,5	1
14	Если на улице дождь и гроза	1		1

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте				
15	Опасность в нашем доме	1		1
16	Как вести себя на улице	0,5	0,5	1
Правила безопасного поведения на воде				
17	Вода - наш друг	0,5	0,5	1
Правила общения с огнем				
18	Чтобы огонь не причинил вреда	0,5	0,5	1
Как уберечься от поражения электрическим током				
19	Чем опасен электрический ток?	1		1
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов				
20	Травма	0,5	0,5	1
Как защититься от насекомых				
21	Укусы насекомых	0,5	0,5	1
Предосторожности при обращении с животными				
22	Что мы знаем про собак и кошек	0,5	0,5	1
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом				
23	Отравление ядовитыми веществами	0,5	0,5	1
24	Отравление угарным газом	1		1
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении				
25	Как помочь себе при тепловом ударе	0,5	0,5	1
26	Как уберечься от мороза	0,5	0,5	1
Первая помощь при травмах				
27	Растяжение связок и вывих костей	0,5	0,5	1
28	Переломы		1	1
29	Если ты ушибся или порезался		1	1
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос				
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	0,5	0,5	1
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек				
31	Укус змеи	1		1
Сегодняшние заботы медицины				
32	Расти здоровым	0,5	0,5	1
33	Воспитай себя	0,5	0,5	1
34	Я выбираю движение		1	1
	Итого	20	14	34
3-й год обучения – 34 часов				
Чего не надо бояться				
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1		1
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным				

2	Учимся думать.	1		1
3	Спеши делать добро.	0,5	0,5	1
Почему мы говорим неправду				
4	Поможет ли нам обман?	1		1
5	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.		1	1
Почему мы не слушаемся родителей				
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1		1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	0,5	0,5	1
Надо уметь сдерживать себя				
8	Все ли желания выполнимы?	1		1
9	Как воспитать в себе сдержанность?		1	1
Не грызи ногти, не ковыряй в носу				
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1		1
11	Как отучить себя от вредных привычек.		1	1
Как относиться к подаркам				
12	Я принимаю подарок.	0,5	0,5	1
13	Я дарю подарки.	0,5	0,5	1
Как следует относиться к наказаниям				
14	Наказание	1		1
Как нужно одеваться				
15	Одежда.	0,5	0,5	1
Как вести себя с незнакомыми людьми				
16	Ответственное поведение.	0,5	0,5	1
Как вести себя когда что-то болит				
17	Боль.	0,5	0,5	1
Как вести себя за столом				
18	Сервировка стола.	0,5	0,5	1
19	Правила поведения за столом.	0,5	0,5	1
Как вести себя в гостях				
20	Ты идёшь в гости.	0,5	0,5	1
Как вести себя в общественных местах				
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	0,5	0,5	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	0,5	0,5	1
«Нехорошие слова». Недобрые шутки				
23	Умеем ли мы вежливо общаться.	0,5	0,5	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	0,5	0,5	1
Что делать, если не хочется в школу				
25	Помоги себе сам.	0,5	0,5	1
Чем заняться после школы				
26	Умей организовать свой досуг	0,5	0,5	1

Как выбрать друзей				
27	Что такое дружба.	1		1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1		1
Как помочь родителям				
29	Как доставить родителям радость.	1		1
Как помочь больным и беспомощным				
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		1
31	Спешите делать добро.		1	1
Повторение				
32	Огонёк здоровья.		1	1
33	Путешествие в страну здоровья.		1	1
34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование).		1	1
	Итого	19	15	34
4-й год обучения - 34 часов				
Наше здоровье				
1	Что такое здоровье?	1		1
2	Что такое эмоции?	1		1
3	Чувства и поступки.	0,5	0,5	1
4	Стресс.	1		1
Как помочь сохранить себе здоровье				
5	Учимся думать и действовать.	1		1
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1		1
7	Умей выбирать.	0,5	0,5	1
Что зависит от моего решения?				
8	Принимаю решение.	0,5	0,5	1
9	Я отвечаю за своё решение.	0,5	0,5	1
Злой волшебник табак				
10	Что мы знаем о курении.	1		1
Почему некоторые привычки называются вредными				
11	Зависимость.	1		1
12	Умей сказать нет.	1		1
13	Как сказать нет.	1		1
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	1		1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.		1	1
Помоги себе сам				
16	Волевое поведение.	1		1
Злой волшебник алкоголь				
17	Алкоголь	1		1

18	Алкоголь – ошибка.	1		1
19	Алкоголь – сделай выбор.		1	1
Злой волшебник наркотик				
20	Наркотик.	1		1
21	Наркотик - тренинг безопасного поведения.		1	1
Мы одна семья				
22	Мальчишки и девчонки.	0,5	0,5	1
23	Моя семья.	0,5	0,5	1
Повторение				
24	Дружба		1	1
25	«День здоровья».		1	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?		1	1
27	Я выбираю кашу.	1		1
28	Чистота и здоровье .	1		1
29	Откуда берутся грязнули?		1	1
30	Чистота и здоровье.		1	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.		1	1
32	Урок – КВН «Наше здоровье».		1	1
33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».		1	1
34	Будьте здоровы.		1	1
	Итого	19	15	34