

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

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Левченко О.В.  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Андреев С.С.  
«30» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»  
пгт Стройкерамика  
Приказ № 311-од  
от «30» августа 2021 г.  
\_\_\_\_\_ Егоров А.В.

**ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Планета Здоровья»**

2021 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
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</li> <li>2. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</li> <li>3. Формулировать самому простые правила поведения в природе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</li> <li>2. Составлять план выполнения задач.</li> <li>3. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</li> <li>4. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предполагать, какая информация необходима.</li> <li>2. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</li> <li>3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</li> <li>2. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</li> <li>3. Учиться подтверждать аргументы фактами.</li> <li>4. Организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ol>

<p>4. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>5. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>источников.</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. Программа рассчитана на четыре года обучения, но может реализовываться с любого класса начальной школы.

1-й год обучения-33 часа.

### **Раздел 1: Дружи с водой – 2 часа**

*Советы доктора Воды.*

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.

*Вредные привычки.*

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 -1 час.**

*Правила безопасности на воде*

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

#### **Раздел 17: Игры и упражнения на воде -5 часов.**

*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 -2 часа.**

*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-ой 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 – 2 часа.**

*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. Помоги себе сам

### **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 Пища даёт нам советы. Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Практическое задание «Прежде чем за стол мне есть, 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 «Хожение 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, ожогах и обморожении – 2 часа**

*Как помочь себе при тепловом ударе.*

Беседа по теме. Занятия. Признаки теплового удара. Игра «Светофорздоровья».

*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 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 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 –ый 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 . Стресс.*

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

*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 девочки.*

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». Физминутка. 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

1 - ый год обучения - 33 часа

	тема	теория	практика	Общее количество часов
<b>Дружи с водой</b>				
	Советы доктора Воды	1		1
	Друзья Вода и Мыло		1	1
<b>Забота о глазах</b>				
	Глаза - главные помощники человека	0,5	0,5	1
<b>Уход за ушами</b>				
	Чтобы уши слышали	0,5	0,5	1
<b>Уход за зубами</b>				
	Почему болят зубы	1		1
	Чтобы зубы были здоровыми	0,5	0,5	1
	Как сохранить улыбку здоровой		1	1
<b>Уход за руками и ногами</b>				
	«Рабочие инструменты» человека	0,5	0,5	1
<b>Забота о коже</b>				
	Зачем человеку кожа	0,5	0,5	1
0	Надежная защита организма	0,5	0,5	1
1	Если кожа повреждена	0,5	0,5	1
<b>Как следует питаться</b>				
2	Питание - необходимое условие для жизни человека	0,5	0,5	1
3	Здоровая пища для всей семьи		1	1
<b>Как сделать сон полезным?</b>				
4	Сон - лучшее лекарство	0,5	0,5	1

<b>Настроение в школе</b>				
5	Как настроение?	0,5	0,5	1
<b>Настроение после школы</b>				
6	Я пришел из школы	0,5	0,5	1
<b>Поведение в школе</b>				
7	Я – ученик	1		1
8	Я - ученик		1	1
<b>Вредные привычки</b>				
9	Вредные привычки	1		1
	Вредные привычки		1	1
<b>Мышцы, кости и суставы</b>				
1	Скелет - наша опора	0,5	0,5	1
2	Осанка - стройная спина!		1	1
<b>Как закаляться. Обтирание и обливание</b>				
3	Если хочешь быть здоров.	0,5	0,5	1
<b>Как правильно вести себя на воде</b>				
4	Правила безопасности на воде		1	1
<b>Чтобы душа была здорова</b>				
5	Делать добро спеши	0,5	0,5	1
6	Доброму всё здорово	0,5	0,5	1
7	Чем сердиться, лучше помириться	0,5	0,5	1
8	Какой Я, какие другие	1		1
9	Какой Я, какие другие		1	1
<b>Народные игры</b>				
	Русская игра «Городки»		1	1
<b>Подвижные игры</b>				
	Подвижные игры в помещении.		1	1
<b>Доктора природы (обобщающие)</b>				
	Доктора природы		1	1
	Обобщающий	1		1
	<b>Итого</b>	14	19	33

2-ой год обучения – 34 часа

	тема	теория	практика	Общее количество часов
<b>Почему мы болеем</b>				
	Причина болезни	1		1

	Признаки болезни	0,5	0,5	1
	Как здоровье?	0,5	0,5	1
<b>Кто и как предохраняет нас от болезней</b>				
	Как организм помогает себе сам?	1		1
	Здоровый образ жизни		1	1
<b>Кто нас лечит</b>				
	Какие врачи нас лечат	1		1
<b>Прививки от болезней</b>				
	Инфекционные болезни	1		1
	Прививки от болезней	1		1
<b>Что нужно знать о лекарствах</b>				
	Какие лекарства мы выбираем	1		1
0	Домашняя аптечка		1	1
<b>Как избежать отравлений</b>				
1	Отравление лекарствами	0,5	0,5	1
2	Пищевые отравления	0,5	0,5	1
<b>Безопасность при любой погоде</b>				
3	Если солнечно и жарко	0,5	0,5	1
4	Если на улице дождь и гроза	1		1
<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</b>				
5	Опасность в нашем доме	1		1
6	Как вести себя на улице	0,5	0,5	1
<b>Правила безопасного поведения на воде</b>				
7	Вода - наш друг	0,5	0,5	1
<b>Правила общения с огнем</b>				
8	Чтобы огонь не причинил вреда	0,5	0,5	1
<b>Как уберечься от поражения электрическим током</b>				
9	Чем опасен электрический ток?	1		1
<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</b>				
0	Травма	0,5	0,5	1
<b>Как защититься от насекомых</b>				
1	Укусы насекомых	0,5	0,5	1
<b>Предосторожности при обращении с животными</b>				
2	Что мы знаем про собак и кошек	0,5	0,5	1
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>				
3	Отравление ядовитыми веществами	0,5	0,5	1
	Отравление угарным газом	1		1

4				
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</b>				
5	Как помочь себе при тепловом ударе	0,5	0,5	1
6	Как уберечься от мороза	1		1
<b>Первая помощь при травмах</b>				
7	Растяжение связок и вывих костей	0,5	0,5	1
8	Переломы		1	1
9	Если ты ушибся или порезался		1	1
<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос</b>				
0	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	0,5	0,5	1
<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек</b>				
1	Укус змеи	1		1
<b>Сегодняшние заботы медицины</b>				
2	Расти здоровым	0,5	0,5	1
3	Воспитавай себя	0,5	0,5	1
4	Я выбираю движение		1	1
	<b>Итого</b>	20	14	34

3-ий год обучения – 34 часа

	тема	теория	практика	Общее количество часов
<b>Чего не надо бояться</b>				
	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1		1
<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</b>				
	Учимся думать.	1		1
	Спешу делать добро.	0,5	0,5	1
<b>Почему мы говорим неправду</b>				
	Поможет ли нам обман?	1		1
	Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.		1	1
<b>Почему мы не слушаемся родителей</b>				
	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1		1

	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	0,5	0,5	1
<b>Надо уметь сдерживать себя</b>				
	Все ли желания выполнимы?	1		1
	Как воспитать в себе сдержанность?		1	1
<b>Не грызи ногти, не ковыряй в носу</b>				
0	Как отучить себя от вредных привычек.	1		1
1	Как отучить себя от вредных привычек.		1	1
<b>Как относиться к подаркам</b>				
2	Я принимаю подарок.	0,5	0,5	1
3	Я дарю подарки.	0,5	0,5	1
<b>Как следует относиться к наказаниям</b>				
4	Наказание	1		1
<b>Как нужно одеваться</b>				
5	Одежда.	0,5	0,5	1
<b>Как вести себя с незнакомыми людьми</b>				
6	Ответственное поведение.	0,5	0,5	1
<b>Как вести себя когда что-то болит</b>				
7	Боль	0,5	0,5	1
<b>Как вести себя за столом</b>				
8	Сервировка стола.	0,5	0,5	1
9	Правила поведения за столом.	0,5	0,5	1
<b>Как вести себя в гостях</b>				
0	Ты идёшь в гости.	0,5	0,5	1
<b>Как вести себя в общественных местах</b>				
1	Как вести себя в транспорте и на улице.	0,5	0,5	1
2	Как вести себя в театре, кино, школе.	0,5	0,5	1
<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки</b>				



3	Умеем ли мы вежливо общаться.	0,5	0,5	1
4	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	0,5	0,5	1
<b>Что делать, если не хочется в школу</b>				
5	Помоги себе сам.	0,5	0,5	1
<b>Чем заняться после школы</b>				
6	Умей организовать свой досуг	0,5	0,5	1
<b>Как выбрать друзей</b>				
7	Что такое дружба.	1		1
8	Кто может считаться настоящим другом.	1		1
<b>Как помочь родителям</b>				
9	Как доставить родителям радость.	1		1
<b>Как помочь больным и беспомощным</b>				
0	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		1
1	Спешите делать добро.		1	1
<b>Повторение</b>				
2	Огонёк здоровья.		1	1
3	Путешествие в страну здоровья.		1	1
4	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование).		1	1
	Итого	19	15	34

#### 4-ый год обучения - 34 часа

	тема	теория	практика	Общее количество часов
<b>Наше здоровье</b>				
	Что такое здоровье?	1		1
	Что такое эмоции?	1		1

	Чувства и поступки.	0,5	0,5	1
	Стресс.	1		1
<b>Как помочь сохранить себе здоровье</b>				
	Учимся думать и действовать.	1		1
	Учимся находить причину и последствия событий.	1		1
	Умей выбирать.	0,5	0,5	1
<b>Что зависит от моего решения?</b>				
	Принимаю решение.	0,5	0,5	1
	Я отвечаю за своё решение.	0,5	0,5	1
<b>Злой волшебник табак</b>				
0	Что мы знаем о курении.	1		1
<b>Почему некоторые привычки называются вредными</b>				
1	Зависимость.	1		1
2	Умей сказать нет.	1		1
3	Как сказать нет.	1		1
4	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	1		1
5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.		1	1
<b>Помоги себе сам</b>				
6	Волевое поведение.	1		1
<b>Злой волшебник алкоголь</b>				
7	Алкоголь	1		1
8	Алкоголь – ошибка.	1		1
9	Алкоголь – сделай выбор.		1	1
<b>Злой волшебник наркотик</b>				
0	Наркотик.	1		1

1	Наркотик - тренинг безопасного поведения.		1	1
<b>Мы одна семья</b>				
2	Мальчишки и девчонки.	0,5	0,5	1
3	Моя семья.	0,5	0,5	1
<b>Повторение</b>				
4	Дружба		1	1
5	«День здоровья».		1	1
6	Умеем ли мы правильно питаться?		1	1
7	Я выбираю кашу.	1		1
8	Чистота и здоровье .	1		1
9	Откуда берутся грязнули?		1	1
0	Чистота и здоровье.		1	1
1	Будем делать хорошо и не будем плохо.		1	1
2	Урок – КВН «Наше здоровье».		1	1
3	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».		1	1
4	Будьте здоровы.		1	1
	Итого	19	15	34