

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Пучежская гимназия**

---

"Рассмотрено" протокол заседания МО учителей начальных классов МБОУ Пучежской гимназии № <u>1</u> от <u>28.08.14</u>	"Принято" протокол заседания педагогического совета МБОУ Пучежской гимназии № <u>1</u> от <u>28.08.14</u>	"Утверждено" приказ директора МБОУ Пучежской гимназии О.А.Воронковой № <u>98/23</u> от <u>29.08.14</u> МБОУ <u>Воронкова</u> - Пучежская гимназия
--	--	---



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности**

г.Пучеж

2018 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Пучежская гимназия

***Программа***  
***дополнительного образования***  
***естественнонаучной***  
***направленности***  
***«Я и моё здоровье»***

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	Страницы
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3-8
1.1.	Отличительные особенности программы	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность	4
1.4.	Цель программы	5
1.5.	Задачи программы	5
1.6.	Условия отбора учащихся на обучение	5
1.7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
1.8	Материально-техническое обеспечение	6
1.9.	Система оценки результатов освоения программы	6-7
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	7-8
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематическое планирование</b>	8-11
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	11-23
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	23-24
<b>5.</b>	<b>Библиографический список:</b>	24
5.1.	Список использованной литературы для педагогов	24
5.2.	Список использованной литературы для обучающихся и их родителей	24
	<b>Приложения</b>	

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Я и моё здоровье» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Указом Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Я и моё здоровье» - естественнонаучная.

### 1.1. Отличительные особенности программы

Программа МБОУ Пучежской гимназии « Я и моё здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

При реализации данной программы отбор предметного содержания, форм и методов осуществления образовательного процесса направлен на формирование валеологического мировоззрения.

***Принципы:***

***-научности;*** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***-доступности;*** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***-системности;*** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***-обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности обучающихся:***

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

**Ведущая идея программы:** сформировать у обучающихся целостное мировоззрение и этические ценности по отношению к здоровью через валеологизацию образовательного процесса.

## **1.2.Актуальность программы:**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Я и моё здоровье».

## **1.3.Педагогическая целесообразность**

Сегодня выпускникам школ требуются не только знания, но и умения. Соответственно, необходимо изменить организацию процесса обучения таким образом, чтобы школьники могли применять полученные знания на практике. Школьники младшего и среднего возраста в силу возрастных особенностей стремятся участвовать в школьной жизни, значит нужно включать различные формы деятельности в учебный процесс.

Данная деятельность позволяет решить межличностные проблемы обучающихся. Программа кружка «Я и моё здоровье» рассчитана на 4 года обучения и включает в себя в 1 классе 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа учебного времени. Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как

теоретический, так и практический материал. Данная программа может быть востребована учителями биологии, экологии, педагогами дополнительного образования эколого-валеологического направления.

### **Педагогические технологии, используемые в обучении**

- Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.

### **Методы, используемые в обучении**

Словесный метод применяется при объяснении теоретического материала по темам курса, для объяснения применения материала.

Наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы учащихся. Используются готовые таблицы, электронные презентации и созданные руками детей.

Практическая работа необходима при отработке навыков и умений оказания первой помощи пострадавшим, проведении эксперимента.

#### **1.4.Цель программы.**

Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить их быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; формирование знаний учащихся в области современных достижений гигиены, санитарии и здоровья, посредством познания окружающего мира с самим собой.

#### **1.5.Задачи программы.**

**Обучающие:**

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

### **Развивающие:**

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление об основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

### **Воспитательные:**

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная программа – 7 – 11 лет.

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение – 7 лет.



## **1.6. Условия отбора обучающихся на обучение по данной программе.**

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе « Я и моё здоровье » принимаются все желающие из числа обучающихся МБОУ Пучежской гимназии, достигшие возраста 7 лет. Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (или законных представителей).

## **1.7. Организационно - педагогические условия реализации программы**

Сроки реализации программы – 4 года.

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Режим занятий:

- количество учебных часов за учебный год - 34 часа (в 1 классе-33 ч)
- количество занятий и учебных часов в неделю – 1 занятие , 1 ч в неделю
- продолжительность занятия – 45 мин. (в 1 кл. сентябрь, октябрь по 35 минут)

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: групповая.

Форма проведения занятий: аудиторные или внеаудиторные (самостоятельные) занятия.

Формы аудиторных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: лекция, занятие-игра, мастерская, конкурс, практикум и т.д.;
- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, комбинированные формы занятий.

## **1.8. Материально-техническое обеспечение**

1. Помещение для занятий – учебный класс (27 столов, 27 стульев)
2. Блоки чистой бумаги, фломастеры, краски (в т. ч. краска для компьютера).
3. Фотоаппарат
4. Блокноты, ручки
5. Ноутбук для учителя
6. Экран
7. Мультимедийный проектор

## **1.9. Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся в Учреждении осуществляется педагогом.

Формы проведения текущего контроля: самостоятельные работы репродуктивного характера; вопросники, тестирование, выпуск газеты.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе « Я и моё здоровье».

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме: самостоятельной работы репродуктивного характера: выпуск газеты.

Итоговая аттестация учащихся осуществляется администрацией школы.

### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

- **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины;

- программу не освоил - учащийся овладел менее чем 20% объёма знаний, предусмотренных программой.

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно – исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;

- программу не освоил - учащийся овладел менее чем 20% предусмотренных программой объёма умений и навыков

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. В процессе освоения программы обучающиеся приобретают следующие качества:

1. **Коммуникативные:** учатся вести диалог, слушать собеседника, излагать и аргументировать свою точку зрения, сотрудничать со взрослыми, работать в команде, выступать перед аудиторией знакомых и незнакомых людей; развитие воображения, творческих способностей, повышение познавательного интереса.

2. **Регулятивные:** ставить цели, планировать свою деятельность, контролировать и анализировать её успехи и неудачи на каждом этапе выполнения работы.

3. **Познавательные:** овладевают начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности, связях между ними, согласно содержанию своей работы; получают навыки работы с источниками информации.

4. **Личностные.** Становление и самопознание личности происходит, главным образом, в ситуациях общения и взаимодействия людей друг с другом.

- коллективное планирование, коллективная деятельность, чередование творческих поручений, коллективное подведение итогов дает большой простор для ценностно-значимых личностных проявлений, обогащения жизненного опыта (через принцип социализации), общения и взаимодействия детей друг с другом и со взрослыми;
- благодаря чередованию творческих поручений и различным направлениям деятельности, каждый ребенок имеет возможность для удовлетворения своих интересов, потребностей;

- формируется положительное отношение к школе и к учебной деятельности;
- развитие положительных личностных качеств (доброты, терпимости, ответственности и т.д.);
- привлекается внимание ребят к актуальным социальным проблемам малой родины, окружающих людей;
- обучающиеся вовлекаются в реальную практическую деятельность.

Обучающиеся должны **знать**:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека
- должны закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;

Обучающиеся должны уметь:

- давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы;
- различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- определять качество продуктов;
- предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновения пожара;
- оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях;

## 2. Учебно-тематическое планирование

**1 год обучения (33 часа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов

1	Советы доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры на воздухе	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	1
12	Надёжная защита организма	1
13	Если кожа повреждена	1
14	Подвижные игры	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21-22	Я - ученик	2
23-24	Вредные привычки	2
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1

27	Осанка – стройная спина	1
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила безопасности на воде	1
30-31	Подвижные игры	2
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2

### 2 год обучения (34 ч)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптека	1
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1



17	Вода - наш друг	1
18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Укусы насекомых	1
23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
31	Укус змеи	1
32	Расти здоровым	1
33	Воспитавай себя	1
34	Я выбираю движение	1

### 3 год обучения (34 ч)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1

3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Помоги себе сам.	1
26	Умей организовать свой досуг.	1
27	Что такое дружба.	1

28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить родителям радость.	1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	Спешите делать добро.	1
32	Огонек здоровья.	1
33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здорового образа жизни.	1

#### 4 год обучения (34 ч)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции?	1
3	Чувства и поступки	1
4	Стресс	1
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
7	Умей выбирать	1
8	Принимаю решение	1
9	Я отвечаю за свои решения	1
10	Что мы знаем о курении	1
11	Зависимость	1
12	Умей сказать НЕТ	1
13	Как сказать НЕТ	1

14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
16	Волевое поведение	1
17	Алкоголь	1
18	Алкоголь – ошибка	1
19	Алкоголь – сделай выбор	1
20	Наркотик	1
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
22	Мальчишки и девчонки	1
23	Моя семья	1
24	Дружба	1
25	День здоровья	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27	Я выбираю кашу	1
28	Чистота и здоровье	1
29	Откуда берутся грязнули?	1
30	Чистота и порядок	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32	КВН «Наше здоровье»	1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1
34	Будьте здоровы! Тестовая работа	1

### 3.Содержание программы

#### 1 класс

**Тема 1. *Советы доктора Воды. (1 час)***

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2. *Друзья Вода и мыло. (1 час)***

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3. *Глаза – главные помощники человека. (1 час)***

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4. *Подвижные игры. (1 час)***

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1 час)***

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6. *Почему болят зубы. (1 час)***

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)***

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10. Подвижные игры. (1 час)**

Игры на свежем воздухе. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюды души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14. Подвижные игры. (1 час)**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)**

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18. Как настроение? (1 час)**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест».

**Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20.** *Подвижные игры по выбору детей. (1час)*

**Тема 21-22.** *Я – ученик. (2 часа)*

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».

**Тема 23-24.** *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26.** *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.** *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28.** *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 29.** *Правила безопасности на воде. (1час)*



Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)**

**Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

## **2 класс**

**Тема 1. Причины болезни. (1 час)**

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2. Признаки болезни. (1 час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

**Тема 3. Как здоровье? (1 час)**

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)**

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)**

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)**

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)**

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

**Тема 8. Прививки от болезней. (1час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)**

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам!  
Практическая работа.

**Тема 12. Пищевые отравления. (1 час)**

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя.  
Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13. Если солнечно и жарко. (1 час)**

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме.  
Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забывла Таня про обед...»  
Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1 час)**

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15. Опасность в нашем доме. (1 час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме.  
Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16. Как вести себя на улице. (1 час)**

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.** *Вода – наш друг. (1 час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** *Как уберечься от мороза. (1 час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

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».

**Тема 20.** *Чем опасен электрический ток. (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** *Травмы. (1 час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1 час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1 час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** *Переломы. (1 час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка.  
Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»  
Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа.  
Практическая работа в парах.

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

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

**Тема 31.** *Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка.  
Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1 час)*

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

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

### **3 класс**

#### **Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)**

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.

#### **Тема 2.Учимся думать. (1час)**

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

#### **Тема 3. Спешу делать добро.(1час)**

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 4.** *Поможет ли нам обман. (1 час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

**Тема 5.** *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (1 час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 6.** *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1 час)*

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».

**Тема 7.** *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

**Тема 8.** *Все ли желания выполнимы. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

**Тема 9.** *Как воспитать в себе сдержанность. (1 час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема 10- 11.** *Как отучить себя от вредных привычек. (2 часа)*



Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». 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.

**Тема12.** *Я принимаю подарок. (1час)*

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».

**Тема13.** *Я дарю подарки. (1час)*

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!».

**Тема 14.** *Наказание. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 15.** *Одежда. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 16.** *Ответственное поведение. (1час)*

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».

**Тема 17. Боль. (1час)**

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

**Тема 18. Сервировка стола. (1час)**

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».

**Тема 19. Правила поведения за столом. (1час)**

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...»

**Тема 20. Ты идешь в гости . (1час)**

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

**Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)**

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (1час)**

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».

**Тема 23.** *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

**Тема 24.** *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 25.** *Помоги себе сам. (1 час)*

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».

**Тема 26.** *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 27.** *Что такое дружба. (1 час)*

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 сыновья».

**Тема 28.** *Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

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...»

**Тема 29.** *Как доставить родителям радость. (1 час)*

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».

**Тема 30.** *Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

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».

**Тема 31.** *Спешите делать добро. (1 час)*

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.

**Тема 32.** *Огонек здоровья. (1 час)*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33.** *Путешествие в страну здоровья. (1 час)*

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.

**Тема 34.** *Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

#### **4 класс**

##### **Тема 1. Что такое здоровье? (1час)**

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

##### **Тема 2. Что такое эмоции? (1час)**

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

##### **Тема 3. Чувства и поступки. (1час)**

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа.

##### **Тема 4. Стресс. (1час)**

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

##### **Тема 5. Учимся думать и действовать. (1час)**

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

##### **Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1час)**

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

##### **Тема 7. Умей выбирать. (1час)**

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

**Тема 8. Принимаю решение. (1 час)**

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9. Я отвечаю за своё решение. (1 час)**

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10. Что мы знаем о курении. (1 час)**

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11. Зависимость. (1 час)**

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)**

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)**

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.** *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)*

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.

**Тема 15.** *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** *Волевое поведение. (1 час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** *Алкоголь. (1 час)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно!  
Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18.** *Алкоголь – ошибка. (1 час)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19.** *Алкоголь – сделай выбор. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.** *Наркотик. (1 час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21.** *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.** *Мальчишки и девчонки. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

**Тема 23.** *Моя семья. (1 час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24.** *Дружба. (1 час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (1 час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.** *Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)*

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.

**Тема 27.** *Я выбираю кашу. (1 час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».



**Тема 28.** *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29.** *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30.** *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31.** *Будем делать хорошо и не будем плохо. (1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

**Тема 32.** *КВН «Наше здоровье» (1час)*

**Тема 33.** *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

**Тема 34.** *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Основной тип занятий — лекция, игра, практикум .

Основная методическая установка — обучение школьников навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы в деятельности.

Индивидуальное освоение ключевых способов деятельности происходит на основе системы знаний, изложенных в лекционной части занятия.

На занятиях применяются следующие методы: словесный, наглядный, практического упражнения, игровой. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. В процессе работы с различными инструментами и приспособлениями педагоги постоянно напоминают обучающимся о правилах использования инструментов и соблюдении правил гигиены, санитарии и техники безопасности

Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
Групповая, индивидуально-групповая.	Беседа, демонстрация, иллюстрация, лекция, видео-метод, упражнение, обучающий контроль, эвристический	Речь, наглядные пособия, исследуемые объекты, плакаты, схемы, муляжи, презентации	Опрос, тест исследование оформление творческой работы

## 5. Библиографический список

### Список использованной литературы для педагогов

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков

Здоровья Москва ВАКО 2005

3. М.М.Безруких Разговор о правильном питании Москва “Нестле Фуд” 2003
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001
6. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва ВАКО 2004
7. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
8. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
9. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003
10. М.А.Павлова Формирование зож у младших школьников Волгоград 2009

#### **Список использованной литературы для учащихся и родителей**

1. А.К.Лаптев Тайна пирамиды здоровья Санкт-Петербург 2008
2. М.Р.Максиняева Занятия по ОБЖ с младшими школьниками Москва 2002
- 3.Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998
5. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

## Приложение для текущей проверки знаний.

### Тестовый материал

#### Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
  
2. Всегда ли Вы завтракаете?
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
  
3. Из чего состоит Ваш завтрак?
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
  
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
- а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
- а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку?
- а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб?
- а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
- а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
- а) Менее трёх раз в неделю.
  - б) От 3 до 6 раз в неделю.
  - в) За каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
- а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:
- а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

### **Диагностика «Что мы знаем о здоровье»**

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
- а) инфекция
  - б) эпидемия
  - в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
- а) по воздуху
  - б) с пищей
  - в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Интерпретация (1 балл -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

### **Тест «Ваше здоровье»**

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.



в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

