

Направление: спортивно-оздоровительное

Содержание рабочей программы

[1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» 3](#_Toc23439075)

[1.1 Личностные результаты: 3](#_Toc23439076)

[1.2 Метапредметные результаты: 3](#_Toc23439077)

[1.3 Предметные результаты: 4](#_Toc23439078)

[2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ](#_Toc23439079)

[«ЧАС ЗДОРОВЬЯ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4](#_Toc23439080)

[2 класс 6](#_Toc23439081)

[3 класс 8](#_Toc23439082)

[4 класс 10](#_Toc23439083)

[3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» 12](#_Toc23439084)

[1 класс 12](#_Toc23439085)

[2 класс 14](#_Toc23439086)

[3 класс 15](#_Toc23439087)

[4 класс 17](#_Toc23439088)

**Цель:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Рабочая программа предусматривает следующее распределение часов:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Всего часов за учебный год |
| 1  2  3  4 | 1  1  1  1 | 33  34  34  34 | 33  34  34  34 |
| Всего *135* | | | |

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* + - чтение стихов, сказок, рассказов;
    - постановка драматических сценок, спектаклей;
    - прослушивание песен и стихов;
    - разучивание и исполнение песен;
    - организация подвижных игр;
    - проведение опытов;
    - выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

# 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

## 1.1 Личностные результаты:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 1.2 Метапредметные результаты:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## 1.3 Предметные результаты:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# 

# 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**1 класс**

**Тема 1. Дружи с водой**Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 2. Забота о глазах.** Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 3. Уход за ушами.**Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 4. Уход за зубами.** Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка?

Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 5. Уход за руками и ногами.** Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-

соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 6.** **Забота о коже** Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Практическая работа. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 7. Как следует питаться.** Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 8.** **Как сделать сон полезным?** Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 9. Настроение в школе.** Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 10. Настроение после школы.**Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 11. Поведение в школе.** 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 12. Вредные привычки**. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 13. Мышцы, кости и суставы.** Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.** Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 15. Как правильно вести себя на воде.** Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 16. Чтобы душа была здорова.** Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**Тема 17.** **Народные игры.** Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 18**. **Подвижные игры**. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два,

три-беги!» Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая

эстафета», «Поезд».

**Тема 19**. **Доктора природы.** Весёлые старты. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков.

## 2 класс

**Тема 1. Почему мы болеем.** Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твоё здоровье». Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 2.** **Кто и как предохраняет нас от болезней.** Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 3.** **Кто нас лечит.** Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема** **4. Прививки от болезней.** Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…» Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».

Игра «Полезно – вредно».

**Тема 5.** **Что нужно знать о лекарствах.** Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Это полезно знать!

**Тема 6. Как избежать отравлений.** Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 7.** **Безопасность при любой погоде.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.

**Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.**Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 9. Правила безопасного поведения на воде.** Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 10.** **Правила общения с огнем.** Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.** Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя.

Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 12.** **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 13.** **Как защититься от насекомых.** 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 14. Предосторожности при обращении с животными.** Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 15.** **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.** Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 16.** **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.** Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 17. Первая помощь при травмах.**  Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха

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

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Помоги себе сам! Словарная работа.

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** 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 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.** Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

## 3 класс

**Тема 1.** **Чего не надо бояться*.*** Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся». Практическое

занятие.

**Тема 2.** **Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».Игра «Продолжи сказку». Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 3.****Почему мы говорим неправду.** Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 4**. **Почему мы не слушаемся родителей.** 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».

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

**Тема 5**. **Надо уметь сдерживать себя.** Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема 6**. **Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** 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 занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия. 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».

**Тема 7.** **Как относиться к подаркам.** Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворения Г. Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 8.** **Как следует относиться к наказаниям.** Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 9.** **Как нужно одеваться.** Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди

правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 10.** **Как вести себя с незнакомыми людьми.** 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 11. Как вести себя, когда что-то болит.** Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».

**Тема 12.** **Как вести себя за столом.** 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».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 13.** **Как вести себя в гостях.** Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах.** Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». 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 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.** Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки

«Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 16.****Что делать, если не хочется в школу.**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 17. Чем заняться после школы.** Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 18. Как выбрать друзей.** 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». 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 19. Как помочь родителям.** 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 20. Как помочь больным и беспомощным.** Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». 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 21. Повторение.** Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. 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. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

## 4 класс

**Тема 1. Наше здоровье.** Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Игра «Твоё имя». Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Заучивание слов.

**Тема 2.****Как помочь сохранить себе здоровье.** Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Игра «Назови возможные последствия». Анализ сказки. Игра «Комплимент».

**Тема 3. Что зависит от моего решения.** Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» Анализ ситуации. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 4.****Злой волшебник табак.** Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 5.****Почему некоторые привычки называются вредными.** Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Беседа по теме. Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. Игра «Выбери правильный ответ». Творческая работа.

**Тема 6. Помоги себе сам.** Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 7. Злой волшебник алкоголь.** Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Психологический тренинг. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Творческая работа с деревом решений.

**Тема 8.****Злой волшебник наркотик.** Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». Игра «Пирамида». Повторение правил. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 9.****Мы одна семья.** Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ

ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К. Д. Ушинского «Сила не право». Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 10.****Повторение.** Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Открытие праздника здоровья. Игры и соревнования. 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. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». 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. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Беседа по теме. Высказывания о доброте. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

***Основные формы и методы работы***

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная конструкция, менее подготовленным, можно предложить работу проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся. Отдельные *занятий проводятся в форме*экскурсии, игры, выставки, защиты проектов.

***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

* *словесный (рассказ, беседа)*
* наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
* практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

* объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
* исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:***

* фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
* индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
* групповой – организация работы в группах;
* индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

В зависимости от поставленных задач на занятии *используются* ***разнообразные методы*** *(объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический или частично-поисковый, метод проблемного изложения),****формы, приемы обучения.***

# 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

## 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| 1 | 1ч | **Дружи с водой.**  Советы доктора Воды. |
| 2 | 1ч | Друзья Вода и Мыло. |
| 3 | 1ч | **Забота о глазах**. Глаза – главные помощники человека. |
| 4 | 1ч | **Уход за ушами**. Чтобы уши слышали. |
| 5 | 1ч | **Уход за зубами**. Почему болят зубы. |
| 6 | 1ч | Чтобы зубы были здоровыми. |
| 7 | 1ч | Как сохранить улыбку красивой. |
| 8. | 1ч | **Уход за руками и ногами**. «Рабочие инструменты» человека. |
| 9 | 1ч | **Забота о коже**. Зачем человеку кожа |
| 10 | 1ч | Надёжная защита организма |
| 11 | 1ч | Если кожа повреждена |
| 12 | 1ч | **Как следует питаться.** Питание – необходимое условие для жизни человека |
| 13 | 1ч | Здоровая пища для всей семьи |
| 14 | 1ч | **Как сделать сон полезным.** Сон – лучшее лекарство |
| 15 | 1ч | **Настроение в школе.** Какое настроение? |
| 16 | 1ч | **Настроение после школы.** Я пришёл из школы |
| 17 | 1ч | **Поведение в школе.** Я - ученик |
| 18 | 1ч |
| 19 | 1ч | **Вредные привычки.** |
| 20 | 1ч |
| 21 | 1ч | **Мышцы, кости и суставы.** Скелет – наша опора |
| 22 | 1ч | Осанка – стройная спина |
| 23 | 1ч | **Как закаляться. Обтирание и обливание.** Если хочешь быть здоров |
| 24 | 1ч | **Как правильно вести себя на воде.** Правила безопасности на воде |
| 25 | 1ч | **Чтобы душа была здорова.** Правила здоровья |
| 26 | 1ч |
| 27 | 1ч |
| 28 | 1ч |  |
| 29 | 1ч |
| 30 | 1ч | **Народные игры** |
| 31 | 1ч | **Подвижные игры** |
| 32 | 1ч | **Доктора природы.** Обобщающие уроки |
| 33 | 1ч |

## 2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| 1 | 1ч | **Почему мы болеем.** Причина болезни |
| 2 | 1ч | Признаки болезни |
| 3 | 1ч | Как здоровье? |
| 4 | 1ч | **Кто и как предохраняет нас от болезней.** Как организм помогает себе сам |
| 5 | 1ч | Здоровый образ жизни |
| 6 | 1ч | **Кто нас лечит.** Какие врачи нас лечат |
| 7 | 1ч | **Прививки от болезней.** Инфекционные болезни |
| 8 | 1ч | Прививки от болезней |
| 9 | 1ч | **Что нужно знать о лекарствах.** Какие лекарства мы выбираем |
| 10 | 1ч | Домашняя аптека |
| 11 | 1ч | **Как избежать отравлений.** Отравление лекарствами |
| 12 | 1ч | Пищевые отравления |
| 13 | 1ч | **Безопасность при любой погоде.** Если солнечно и жарко |
| 14 | 1ч | Если на улице дождь и гроза |
| 15 | 1ч | **Правила безопасного по­веде­ния в доме, на улице, в транс­порте.** Опасность в нашем доме |
| 16 | 1ч | Как вести себя на улице |
| 17 | 1ч | **Правила безопасного по­веде­ния на воде.** Вода - наш друг |
| 18 | 1ч | **Правила общения с ог­нем.** Чтобы огонь не причинил вреда |
| 19 | 1ч | **Как уберечься от пораже­ния электрическим током.** Чем опасен электрический ток |
| 20 | 1ч | **Как уберечься от поре­зов, уши­бов, переломов.** Травмы |
| 21 | 1ч | **Как защититься от насе­комых.** Укусы насекомых |
| 22 | 1ч | **Предосторожности при обра­щении с животными.** Что мы знаем про собак и кошек |
| 23 | 1ч | **Первая помощь при от­равле­нии жидкостями, пищей, па­рами, га­зом.** Отравление ядовитыми веществами |
| 24 | 1ч | Отравление угарным газом |
| 25 | 1ч | **Первая помощь при перегре­ва­нии и тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении.** Как помочь себе при тепловом ударе |
| 26 | 1ч | Как уберечься от мороза |
| 27 | 1ч | **Первая помощь при трав­мах.** Растяжение связок и вывих костей |
| 28 | 1ч | Переломы |
| 29 | 1ч | Если ты ушибся или порезался |
| 30 | 1ч | **Первая помощь при попа­дании инородных тел в глаз, ухо, нос.** Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело |
| 31 | 1ч | **Первая помощь при уку­сах на­секомых, змей, собак и кошек.** Укус змеи |
| 32 | 1ч | **Сегодняшние заботы ме­ди­цины.** Расти здоровым |
| 33 | 1ч | Воспитай себя |
| 34 | 1ч | Я выбираю движение |

## 3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| 1 | 1ч | **Чего не надо бояться.** Как воспитывать уверенность и бесстрашие. |
| 2 | 1ч | **Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** Учимся думать. |
| 3 | 1ч | Спеши делать добро. |
| 4 | 1ч | **Почему мы говорим неправду.** Поможет ли нам обман |
| 5 | 1ч | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. |
| 6 | 1ч | **Почему мы не слушаемся родителей.** Надо ли прислушиваться к советам родителей |
| 7 | 1ч | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. |
| 8 | 1ч | **Надо уметь сдерживать себя.** Все ли желания выполнимы. |
| 9 | 1ч | Как воспитать в себе сдержанность. |
| 10 | 1ч | **Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** Как отучить себя от вредных привычек |
| 11 | 1ч |
| 12 | 1ч | **Как относиться к подар­кам.** Я принимаю подарок. |
| 13 | 1ч | Я дарю подарки. |
| 14 | 1ч | **Как следует относиться к на­ка­заниям.** Наказание. |
| 15 | 1 | **Как нужно одеваться.** Одежда. |
| 16 | 1ч | **Как вести себя с незна­комыми людьми.** Ответственное поведение. |
| 17 | 1ч | **Как вести себя, когда что-то бо­лит.** Боль. |
| 18 | 1ч | **Как вести себя за столом.** Сервировка стола. |
| 19 | 1ч | Правила поведения за столом. |
| 20 | 1ч | **Как вести себя в гостях.** Ты идешь в гости. |
| 21 | 1ч | **Как вести себя в общественных местах.** Как вести себя в транспорте и на улице. |
| 22 | 1ч | Как вести себя в театре , кино, школе. |
| 23 | 1ч | **«Нехорошие слова». Не­доб­рые шутки.** Умеем ли мы вежливо обращаться. |
| 24 | 1ч | Умеем ли мы разговаривать по телефону |
| 25 | 1ч | **Что делать, если не хо­чется в школу.** Помоги себе сам. |
| 26 | 1ч | **Чем заняться после школы.** Умей организовать свой досуг. |
| 27 | 1ч | **Как выбрать друзей.** Что такое дружба. |
| 28 | 1ч | Кто может считаться настоящим другом. |
| 29 | 1ч | **Как помочь родителям.** Как доставить родителям радость. |
| 30 | 1ч | **Как помочь больным и беспо­мощным.** Если кому-нибудь нужна твоя помощь. |
| 31 | 1ч | Спешите делать добро. |
| 32 | 1ч | **Повторение.** Огонек здоровья. |
| 33 | 1ч | Путешествие в страну здоровья. |
| 34 | 1ч | Культура здорового образа жизни. |

## 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| 1 | 1ч | **Наше здоровье.** Что такое здоровье? |
| 2 | 1ч | Что такое эмоции? |
| 3 | 1ч | Чувства и поступки |
| 4 | 1ч | Стресс |
| 5 | 1ч | **Как помочь сохра­нить себе здо­ровье.** Учимся думать и действовать |
| 6 | 1ч | Учимся находить причину и последствия событий |
| 7 | 1ч | Умей выбирать |
| 8 | 1ч | **Что зависит от моего решения.** Принимаю решение |
| 9 | 1ч | Я отвечаю за свои решения |
| 10 | 1ч | **Злой волшебник та­бак.** Что мы знаем о курении |
| 11 | 1ч | **Почему некоторые при­вычки называются вред­ными.** Зависимость |
| 12 | 1ч | Умей сказать НЕТ |
| 13 | 1ч | Как сказать НЕТ |
| 14 | 1ч | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? |
| 15. | 1ч | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения |
| 16 | 1ч | **Помоги себе сам.** Волевое поведение |
| 17 | 1ч | **Злой волшебник ал­коголь.** Алкоголь |
| 18 | 1ч | Алкоголь – ошибка |
| 19 | 1ч | Алкоголь – сделай выбор |
| 20 | 1ч | **Злой волшебник нарко­тик.** Наркотик |
| 21 | 1ч | Наркотик – тренинг безопасного поведения |
| 22 | 1ч | **Мы одна семья.** Мальчишки и девчонки |
| 23 | 1ч | Моя семья |
| 24 | 1ч | **Повторение.** Дружба |
| 25 | 1ч | День здоровья |
| 26 | 1ч | Умеем ли мы правильно питаться? |
| 27 | 1ч | Я выбираю кашу |
| 28 | 1ч | Чистота и здоровье |
| 29 | 1ч | Откуда берутся грязнули? |
| 30 | 1ч | Чистота и порядок |
| 31 | 1ч | Будем делать хорошо и не будем плохо |
| 32 | 1ч | КВН «Наше здоровье» |
| 33 | 1ч | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. |
| 34 | 1ч | Будьте здоровы! |