

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7  
ИМЕНИ А.А.КОНДАКОВА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по конкретным видам внеурочной деятельности**

(тип программы)

**кружок**

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

**«Уроки докторов Здоровья»**

(наименование)

**Данная программа составлена на основе программы по  
валеологии под руководством Г.К. Зайцева**

**на 2019-2023 годы**

(срок реализации программы)

**6,5 -10,5лет**

(возраст обучающихся)

**Учителя начальных классов:**  
**Болкунова Т. В., Гричанова Л.В.,**  
**Буряк Т.В., Волкова Т.Д.**  
(Ф.И.О.учителя, составителя)

## 1. Пояснительная записка

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.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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 «Планета Здоровья».

### **Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:** 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.

### ***Задачи:***

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Особенности программы**

Данная программа строится *на принципах:*

- ***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 учащихся 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 учащихся:***

- навыки дискуссионного общения;

- опыты;
- игра.

***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**3-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**4-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

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;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная

нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2-4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

### **Планируемые результаты**

#### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

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

#### **Учащиеся 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.

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов,блоков, тем	Всего час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<i>1 год обучения</i>					
1.	Друзи с водой	2	2		Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Творческая работа . Беседа по стихотворению «Мойдодыр».
2.	Забота о глазах	1	0,5	0,5	Оздоровительная минутка для глаз. Заучивание слов. Игра «Полезно – вредно»
3.	Уход за ушами	1	1		Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе» Самомассаж ушей
4.	Уход за зубами	3	1	2	Оздоровительная минутка «Держи осанку»Посещение стоматолога. Творческая работа «Зуб-Замок». Практикум «Чистка зубов»
5.	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5	Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше» Изготовление подушечки для массажа стоп. Правила ухода за ногтями.
6.	Забота о коже	3	2	1	Оздоровительная минутка «Этюд души»,«Солнышко». Практическая работа. Игра «Выбери ответ»

7.	Как следует питаться	2	1	1	Беседа по содержанию стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Угадайка». Практическая работа. Игра «Юный кулинар»
8.	Как сделать сон полезным	1	1		Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам» Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна)
9.	Настроение в школе и после школы	2	1	1	Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе» Тест «Моё отношение к учёбе» Упражнение «Азбука волшебных слов»
10.	Поведение в школе	2	1	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
11.	Вредные привычки	2	1	1	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Беседа педиатра.
12.	Мышцы, кости и суставы	2	1	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
13.	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1		Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
14.	Как правильно вести себя на воде	1	0,5	0,5	Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.



15.	Подвижные игры	7		7	«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» , «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд», «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
16.	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	1	1	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.
	Итого	33 ч.	15,5	17,5	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Как здоровье?	1	1		Участие в викторине «Кто больше знает?», работа в группах.
2.	Признаки болезни.	1	1		Чтение стихотворения С .Михалкова «Грипп», анализ ситуации, практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
3.	Причины болезни.	1		1	Беседа с фельдшером.
4.	Как организм помогает себе сам?	1	1		Практическая работа «Режим дня школьника», тестирование «Умешь ли ты готовить уроки?»
5.	Здоровый образ жизни.	1		1	Подвижные игры на свежем воздухе, практическая работа по составлению памятки «Если хочешь быть здоров».
6.	Какие врачи	1		1	Беседа с фельдшером.

	нас лечат?				Практическая работа по составлению памятки «Как вести себя в больнице».
7.	Инфекционные болезни.	1		1	Беседа с фельдшером. Практическая работа по составлению памятки «Чистота-залог здоровья».
8-9.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	1	1	Игра «Самые полезные продукты», составление сборника рецептов «Расти здоровым», чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушает».
10.	Домашняя аптека.	1	1		Игра «Светофор здоровья», чтение стихотворения С. Михалкова «Для больного человека», анализ ситуации, работа в группах «Что должно быть в домашней аптечке?»
11.	Отравления лекарствами.	1	1		Игра «Светофор здоровья», практическая работа «Первая помощь»
12.	Пищевые отравления.	1	1		Практическая работа «Признаки пищевого отравления. Первая помощь».
13.	Если солнечно и жарко.	1	1		Чтение стихотворения С.Михалкова «Забыла Таня про обед...», анализ ситуации, сюжетно-ролевая игра «Собираемся на прогулку».
14.	Если на улице дождь и гроза.	1	1		Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы», составление памятки

					«Правила поведения при грозе»
15.	Как уберечься от мороза?	1	1		Чтение отрывка из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец», игра «Полезно-вредно»
16.	Опасности в нашем доме.	1	1		Чтение стихотворения Э. Успенского «Мама приходит с работы...», анализ ситуации, составление памятки «Правила безопасного поведения дома», рисование знаков.
17.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	1		Игра «Как быть?», чтение отрывка из стихотворения С.Маршака «Рассказ о неизвестном герое», составление памятки «Если возник пожар...»
18.	Как правильно вести себя на улице?	1		1	Игра « Будь внимателен», работа в группах по составлению памятки «Правила безопасности для малышей».
19.	Что мы знаем про собак и кошек.	1	1		Рассказы уч-ся о своих питомцах, лепка, практическая работа по составлению памятки «Как ухаживать за кошками и собаками».
20.	Вода – наш друг.	1		1	Участие в утреннике «Вода - наш друг».
21.	Самые полезные продукты.	1	1		Сюжетно-ролевые игры «Приготовь обед», «За покупками».
22.	Экскурсия в магазин.	1		1	Ознакомление с правилами поведения в магазине.
23.	Плох обед,	1		1	Беседа с поваром школьной

	если хлеба нет.				столовой, устный журнал «Хлеб – всему голова».
24.	Где найти витамины весной?	1	1		Игра «Полезно – вредно», рисование овощей и фруктов, составление загадок.
25.	Травмы. Перелом. Первая помощь.	1		1	Беседа с фельдшером, практическая работа «Первая помощь»
26.	Растяжение связок. Вывих костей.	1		1	Беседа с фельдшером, практическая работа «Первая помощь»
27.	Если ты ушибся или порезался.	1	1		Чтение стихотворения С. Михалкова «Таня пальчик наколола...», анализ ситуации, практическая работа «Первая помощь»
28.	Если в глаз, нос, ухо или горло попало постороннее тело.	1	1		Игра «Светофор здоровья», практическая работа «Первая помощь»
29.	Укусы насекомых. Укус змеи.	1		1	Беседа с фельдшером, практическая работа «Первая помощь»
30.	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	1		Сюжетно-ролевая игра «Идём на прогулку», практическая работа «Первая помощь»
31.	Как утолить жажду?	1	1		Практическая работа «Вкусные напитки», игра «Светофор здоровья»
32.	Расти здоровым.	1		1	Подвижные игры на свежем воздухе

33.	Воспитай себя.	1		1	Участие в утреннике «Путешествие в страну «Здоровячков»
34.	Я выбираю движение.	1		1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».
	Итого	34 ч.	19	15	
<i>3 год обучения</i>					
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		1	Игра «Давайте разберемся», практическое занятие. Подвижные игры.
2.	Учимся думать.	1	1		Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?».
3.	Спешу делать добро.	1	1		Игра в пословицы.
4.	Поможет ли нам обман.	1	1		Тестирование. Сюжетно-ролевая игра.
5.	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1		1	Творческая работа «Портрет родителей». Круглый стол.
6.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1		1	Игра «Почему нам запрещают?». Совместный классный час.
7.	Как воспитать в себе сдержанность.	1		1	Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
8-9	Как отучить себя от вредных привычек.	2	1	1	Чтение стихотворений на тему занятия. Игра «Давай поговорим».
10.	Я дарю подарки.	1		1	Составление памятки «Это полезно знать!». Сюжетно-ролевая игра.
11.	Наказание.	1	1		Чтение стихотворения наизусть Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

12.	Одежда.	1		1	Моделирование одежды Практическая работа
13.	Ответственное поведение.	1	1		Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми».
14.	Боль.	1		1	Разгадывание кроссворда. Игра «Закончите фразу». Беседа с фельдшером.
15.	Сервировка стола.	1		1	Практическая работа . Сюжетно-ролевая игра.
16.	Правила поведения за столом.	1		1	Составление правил поведения за столом. Сюжетно-ролевая игра.
17.	Как правильно есть.	1	1		Творческая работа. Рисование по теме.
18.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1		1	Встреча с поваром.
19.	Пора ужинать.	1	1		Составление меню для ужина.
20.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1		Практическая работа. Конкурс поваров.
21.	Как утолить жажду	1	1		Практическая работа. Составление сборника рецептов.
22.	Всякому овощу своё время.	1	1		Отгадывание кроссворда «Овощи и фрукты»
23.	Ты идешь в гости.	1	1		Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»
24.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1		1	Игра «Выбери правильный ответ».
25.	Как вести себя в театре , кино, школе.	1		1	Экскурсия.
26.	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		1	Игра «Комплимент».

27.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	1		Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора».
28.	Что такое дружба.	1	1		Игра «Закончи рассказ». Портрет друга.
29.	Кто может считаться настоящим другом.	1		1	Игра «Любит - не любит».
30.	Как доставить родителям радость.	1		1	Утренник. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей
31.	Если кому -нибудь нужна твоя помощь	1		1	Игра «Давай поговорим».
32.	Спешите делать добро.			1	Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей».
33.	Огонек здоровья	1		1	Викторина «Будь здоров!»
34.	Культура здорового образа жизни.	1		1	Урок - соревнование.
	Итого	34 ч.	14	20	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Что такое здоровье?	1		1	Игра «Давай поговорим». Спортивные соревнования. Творческое задание «Здоровье – это...»
2.	Что такое эмоции?	1		1	Игры «Кто больше знает?», Оздоровительная минутка. Игра «Твое имя».
3.	Чувства и поступки	1	1		Работа со стихотворением Дж. Родари. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»
4.	Стресс	1	1		Практическая работа. Оздоровительная минутка. Сюжетно-ролевая игра.
5.	Учимся думать и действовать	1	1		Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что?»

					Зачем? Как?»
6.	Учимся находить причину и последствия событий	1	1		Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»
7.	Где найти витамины весной.	1		1	Практическая работа. Проращивание семян редиса и зелёного лука.
8.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	1		Сюжетно-ролевая игра. Разгадывание загадок. Конкурс рисунков.
9	Я отвечаю за свои решения	1	1		Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».
10.	Что мы знаем о курении	1		1	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.
11.	Зависимость	1	1		Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».
12.	Удивительные превращения пирожка	1	1		Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
13.	Время есть булочки	1		1	Экскурсия в минипекарню.
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	1		Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Оздоровительная минутка. Тестирование «Какой я...»
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного	1	1		Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Творческая работа.



	поведения				
16.	Волевое поведение	1	1		Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца».
17.	Алкоголь	1		1	Встреча с медработником. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!
18.	Алкоголь – ошибка	1	1		Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить!
19.	Алкоголь – сделай выбор	1	1		Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка.
20.	Наркотик	1		1	Встреча с медработником. Правила безопасности. Игра «Давай поговорим».
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	1		Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим».
22.	Мальчишки и девчонки	1		1	Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...».
23.	Моя семья	1		1	Презентация работы «Моя семья». Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
24.	Дружба	1		1	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
25.	День здоровья	1		1	Открытие праздника. Игры и соревнования.
26.	Умеем ли мы правильно питаться?	1		1	Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?»
27.	Я выбираю кашу	1		1	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай -

					ка», «Затейники». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» .
28.	Чистота и здоровье	1		1	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».
29.	Откуда берутся грязнули?	1	1		Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.
30.	Чистота и порядок	1	1		Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	1		Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.
32.	КВН «Наше здоровье»	1		1	КВН
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1		1	Спортивные соревнования
34.	Будьте здоровы!	1	1		Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».
	Итого	34 ч.	18	16	

## II. Содержание программы.

*1 год обучения - (33 часа)*

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

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)**

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 «Этюд 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  
поговорками. Игра «Закончи рассказ».

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

**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. (1 час)*

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

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

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

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

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. (1 час)*

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». (2часа)*

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

## **2 год обучения - (34часа)**

**Тема 1.** *Как здоровье?(1час)*

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Практическая работа «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2.** *Признаки болезни. (1час)*

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

**Тема 3.** *Причины болезни.(1час)*

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Беседа с фельдшером.

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

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)*

Подвижные игры на свежем воздухе, практическая работа по составлению памятки «Если хочешь быть здоров».

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

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа с фельдшером. Практическая работа по составлению памятки «Как вести себя в больнице».

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

Беседа с фельдшером, практическая работа по составлению памятки «Чистота – залог здоровья» Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

**Тема 8-9.** *Что надо есть, если хочешь стать сильнее»(2 час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушает». Оздоровительная минутка. Игра «Самые полезные продукты», практическая работа по составлению сборника рецептов «Расти здоровым».

**Тема 10.** *Домашняя аптечка. (1 час)*

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» , работа в группах «Что должно быть в домашней аптечке?»

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

Беседа по теме. Игра «Светофор здоровья?» 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 «Забыла Таня про обед...»

Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Сюжетно-ролевая игра «Собираемся на прогулку».

**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.

Составление памятки «Правила поведения при грозе».

**Тема 15.** *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 16.** *Опасность в нашем доме. (1 час)*

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

**Тема 17.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Чтение стихотворения «Рассказ о неизвестном герое». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «Если возник пожар...».

**Тема 18.** *Как правильно вести себя на улице. (1 час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Будь внимателен». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Правила безопасности поведения в транспорте. Составление памятки «Правила безопасности для малышей».

**Тема 19.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).*

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

**Тема 20.** *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. Участие в утреннике «Вода наш друг».

**Тема 21.** *Самые полезные продукты. (1 час)*

Сюжетно – ролевые игры «Приготовь обед», «За покупками».

**Тема 22.** *Экскурсия в магазин. (1 час)*

Практическая работа по составлению памятки «Как правильно делать покупки».

**Тема 23.** *Плох обед, если хлеба нет». (1 час)*

Беседа с поваром школьной столовой, участие в устном журнале «Хлеб – всему голова».

**Тема 24.** *Где найти витамины весной? (1 час)*

Игра «Полезно – вредно», рисование овощей и фруктов, составление загадок об овощах и фруктах.

**Тема 25.** *Травмы. Перелом. Первая помощь.*

Беседа с фельдшером. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка.

**Тема 26.** *Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Беседа с фельдшером. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах «Первая помощь».

**Тема 27.** *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

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

**Тема 28.** *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 чувств». Игра «Светофор здоровья»

**Тема 29.** *Укусы насекомых. Укус змеи. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Мой щенок». Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Беседа с фельдшером.

**Тема 30.***Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Сюжетно – ролевая игра «Идём на прогулку».

**Тема 31.***Как утолить жажду? (1 час)*

Практическая работа по составлению сборника рецептов «Вкусные напитки», игра «Светофор здоровья».

**Тема 32.***Расти здоровым. (1 час)*

Подвижные игры на свежем воздухе.

**Тема 33.***Воспитай себя. (1 час)*

Участие в утреннике «Путешествие в страну Здоровячков».

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

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

### **3 год обучения - (34 часа)**

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

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. (1 час)*

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

**Тема 3.***Спеши делать добро. (1 час)*

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.** *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 6.** *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 7.** *Как воспитать в себе сдержанность. (1 час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка.

Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема.8- 9.** *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.

**Тема10.** *Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 11.** *Наказание. (1 час)*

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

Творческая работа.

**Тема 12.** *Одежда. (1 час)*

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 13. Ответственное поведение. (1 час)***

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 14. Боль. (1 час)***

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

***Тема 15. Сервировка стола. (1 час)***

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 16. Правила поведения за столом. (1 час)***

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 17. Как правильно есть (1 час)***

Беседа по теме. Работа с плакатами с самыми важными правилами. Разгадывание кроссворда. Рисование своего плаката с одним из важных правил для младшего братика, сестрёнки или знакомого малыша.

***Тема 18. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (1 час)***

Работа с пословицами. Беседа «Из чего получают каши». Встреча с поваром. Отгадывание загадок. Отгадывание кроссворда. Рисунки продуктов и блюд из них, которые можно есть на завтрак.

***Тема 19. Пора ужинать (1 час)***

Беседа «Режим дня школьника». Составление своего меню для ужина. Игра «Закончи фразу».

***Тема 20. На вкус и цвет товарищей нет. (1 час)***

Практическая работа. Определение вкуса в разных продуктах. Беседа .  
Отгадывание загадок. Нарисуй продукты с разным вкусом.

**Тема 21. Как утолить жажду ( 1 час )**

Беседа . Работа с пластилином. Лепка фруктов и овощей. Тест.

**Тема 22. Всякому овощу- своё время. ( 1 час)**

Чтение стихотворений учащимися о временах года. Работа с пословицами и поговорками . Отгадывание загадок. Кроссворд «Овощи и фрукты».

**Тема 23. Ты идешь в гости . (1час)**

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

**Тема 24. 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 25. 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 26. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)**

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

**Тема 27. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)**

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

**Тема 28. Что такое дружба. (1час)**

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 29. Кто может считаться настоящим другом. (1час)**

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 30. 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 31. 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 32. 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 33. Огонек здоровья. (1 час)**

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

**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 год обучения - (34 часа)**

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

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

**Тема 2. Что такое эмоции? (1 час)**

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

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

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

**Тема 4.** *Стресс. (1 час)*

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

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

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

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

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

**Тема 7.** *Где найти витамины весной. (1 час)*

Разгадывание кроссворда.

Практическая работа. Проращивание зелёного лука.

**Тема 8.** *Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. (1 час)*

Разгадывание загадок.

Конкурс рисунков.

**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. Удивительные превращения пирожка (1 час)**

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

**Тема 13. Время есть булочки. (1 час)**

Составление меню для полдника. Конкурс рисунков.

**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. (1 час)*

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

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

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! Чтении 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».

### **Ш.Предполагаемые результаты реализации программы.**

#### **Знания и умения первого года обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- Специальные упражнения при плоскостопии.
- Правила ухода за кожей.
- Органы пищеварения.
- Золотые правила питания, полезные продукты.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- Правила хорошего тона.
- Правила личной гигиены и питания, закаливания

*Учащиеся должны уметь:*

- Правильно умываться, мыть уши, чистить зубы.

- Специальные упражнения при плоскостопии (катание валика, хождение босиком, массаж стопы и др.).
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
- Соблюдать режимные моменты.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

### **Знания и умения второго года обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- Возрастные особенности развития своего организма.
- Основные сведения о себе, своем теле, внутренних органах, душевных качествах и. т.д.
- Причины и признаки некоторых заболеваний.
- Перечень некоторых медицинских средств для домашней аптечки.
- Составляющие здорового образа жизни.
- Средства закаливания (ванна, душ, купание).
- Что такое полноценный отдых.
- Правила поведения в больнице, магазине и др. общественных местах.
- Перечень наиболее полезных продуктов.
- Разнообразные витамины.
- Правила первой помощи при отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, травмах, укусах насекомых.
- Причины возникновения пожара и правила поведения при пожаре.
- Правила поведения на прогулках, в походах.

*Учащиеся должны уметь:*

- Использовать в своей речи «волшебные» слова
- Составлять опорную карту “Какой я?”
- Оценивать ситуацию, принимать решение.
- Делать обливание и обтирание.
- Делать закаливающие упражнения.
- Соблюдать режимные моменты.
- Выполнять общеразвивающие упражнения.
- Правильно сидеть за партой, стоять.
- Следить за правильностью своей осанки.
- Правильно подобрать полезные продукты.
- Готовить не сложную пищу.
- Оказывать первую помощь при отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, травмах, укусах насекомых.
- Соблюдать правила поведения на прогулках, в походах, в общественных местах.

## **Знания и умения третьего года обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- Возрастные особенности развития своего организма.
- Основные сведения о себе, своем теле, внутренних органах, душевных качествах и. т.д.
- Причины возникновения конфликтов, пути выхода из конфликтов.
- Правила поведения в коллективе.
- Некоторые виды одежды и её назначение, правила ухода за своей одеждой.
- Некоторые правила самообслуживания.
- Правила поведения за столом.
- Перечень полезных продуктов, технологию приготовления несложных полезных блюд.
- Правила поведения в гостях, на улице, в общественном транспорте, общественных местах.
- Составляющие здорового образа жизни.
- Разнообразные витамины.

*Учащиеся должны уметь:*

- Находить пути выхода из конфликтов.
- Анализировать своё поведение, свои поступки.
- Уметь общаться со сверстниками, со взрослыми людьми.
- Соблюдать правила поведения в коллективе.
- Подбирать комплекты одежды в зависимости от её назначения: домашняя, праздничная, для прогулок и т.д., ухаживать за своей одеждой.
- Выполнять правила самообслуживания.
- Соблюдать правила поведения за столом.
- Готовить несложные полезные блюда.
- Соблюдать правила поведения в гостях, на улице, в общественном транспорте, общественных местах.
- Оказывать первую помощь при отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, травмах, укусах насекомых

## **Знания и умения четвёртого года обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- Возрастные особенности развития своего организма.
- Основные сведения о себе, своем теле, внутренних органах, душевных качествах и. т.д.
- Что такое эмоции, чувства.
- Причины возникновения конфликтов, пути выхода из конфликтов.

- Причины возникновения стресса.
- Правила поведения в коллективе.
- Что такое вредные привычки, о пагубном влиянии алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.
- Что такое волевое поведение.
- Правила личной гигиены.
- Некоторые правила самообслуживания.
- Правила поведения за столом.
- Перечень полезных продуктов, технологию приготовления несложных полезных блюд.
- Правила поведения в гостях, на улице, в общественном транспорте, общественных местах.
- Составляющие здорового образа жизни.
- Разнообразные витамины.

*Учащиеся должны уметь:*

- Держать под контролем эмоции, чувства, уметь успокаиваться .
- Предотвращать конфликты, находить пути выхода из конфликтов.
- Использовать некоторые правила саморегуляции.
- Соблюдать правила поведения в коллективе.
- Противостоять вредным привычкам, информировать о пагубном влиянии алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Пользоваться правилами самообслуживания.
- Правильно вести себя за столом.
- Делать покупки необходимых продуктов, готовить несложные полезные блюда.
- Правильно вести себя в гостях, на улице, в общественном транспорте, общественных местах.

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

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

**Учащиеся 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.

#### IV. Формы контроля

Класс	Формы и виды контроля
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-спектакль «Сказка о микробах»</li> <li>-спортивные соревнования</li> <li>- Игра-соревнование «Кто больше?»</li> <li>- турнир «Здоровый человек – это...»</li> <li>-«Азбука волшебных слов. Тест.</li> <li>- практическая работа в парах.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- викторины</li> <li>- тестирование «Умеешь ли ты готовить уроки?»</li> <li>- составление памятки «Если хочешь быть здоров».</li> <li>- составление сборника рецептов «Расти здоровым»</li> <li>- составление памятки «Правила поведения при грозе»</li> <li>- Игра « Будь внимателен», работа в группах</li> <li>- утренник «Вода - наш друг».</li> <li>- конкурс рисунков</li> <li>- спортивные соревнования</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выставка рисунков</li> <li>-моделирование</li> <li>-выставка поделок</li> <li>-составление правил поведения</li> <li>-спортивные соревнования</li> <li>- Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова</li> <li>-викторины</li> <li>-тестирование</li> <li>-составление памятки</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- творческое задание «Здоровье – это...»</li> <li>- разгадывание кроссворда.</li> <li>- практическая работа. Проращивание зелёного лука.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разгадывание загадок.</li> <li>- конкурс рисунков.</li> <li>- психологический тренинг.</li> <li>- инсценировка басни С. Михалкова «Непьющий воробей»</li> <li>- сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин».</li> <li>- практическая работа «Выпуск стенной газеты».</li> <li>- соревнования</li> <li>- викторины</li> <li>- конкурс рисунков</li> </ul>
--	--

## V. Методические рекомендации.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» – быть здоровым, «логос» – наука) начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9 до 17,3%.

Валеологию нельзя воспринимать как сугубо медицинский или спортивный курс оздоровления. Рамки ее возможности намного шире, чем эти два, конечно, тоже необходимых направления. Школьная валеология включает в себя преподавание знаний, которые в других специальных предметах не связываются с сохранением и укреплением здоровья. Это и анатомия, и физиология человека, и элементарные знания по гигиене, табака и алкогольных напитков, наркотиков; психология знания таких методов оздоровления, как закаливание, использование народных средств, аутогенные тренировки и т.д.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для

осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровое, правильное питание имеет решающее значение для ребенка в период его обучения в школе, так как именно в этом возрасте вырабатывается мотивация поведения, потребность и привычка к здоровому образу жизни. Здоровое питание - один из важнейших факторов внешней среды, которое оказывает непосредственное влияние на формирование здоровья. Рациональное, сбалансированное по основным пищевым веществам и энергии питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике различных заболеваний.

В связи с этим в данную программу внесены некоторые изменения. В содержание программ 2, 3, 4 классов включены темы по рациональному питанию:

2 класс: 5 часов

3 класс: 5 часов

4 класс: 5 часов

### **Цели:**

- Учиться быть здоровым душой и телом.
- Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

### **Задачи:**

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития.
- Формирование образно-словесных ассоциаций у детей, касающихся отношения к здоровью.
- Формирование у ребенка положительного отношения к физическому Я.



## **Методика работы**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание уроков наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Используются другие специфические для дошкольника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении. При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов деятельности и познания и через них постепенно формируются у учащихся качества, присущие школьнику.

Игры, задания, упражнения будут способствовать развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Младшие школьники будут рассматривать свой рост, свое развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

## **VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов или учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	<p style="text-align: center;"><b>Литература для детей</b></p> К.Чуковский, С.Михалков, Э.Успенский, С.Маршак, Э.Мошковская, Н.Носов, И.Токмакова, Е.Чарушин, М.Горький, Г.Остер, А.Барто, Л.Толстой, В.Осеева, Е.Благинина	
1.	<p style="text-align: center;"><b>Литература для учителя</b></p> Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.	
2.	Борисюк О.Л. Валеологическое образование.- 2002.	
3.	Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.	
4.	Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.	
5.	Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.	
6.	Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.	
7.	Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.	
8.	Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.	
9.	Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.	
10.	Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.	
11.	Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.	

12.	Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997	
13.	Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.	
14.	Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.	
15.	Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.	
16.	Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997	
17.	Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997	
18.	Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.	
19.	Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.	
20.	Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980	
2. Печатные пособия		
1.	Таблицы «Юный пешеход», «Правила поведения при пожаре», «Поведение на воде» и т.д. Комплект таблиц к урокам окружающего мира.	
2.	Энциклопедии.	
3. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	
2.	Принтер	
3.	Проектор	
4.	Экран	
5.	Телевизор	
6.	DVD плеер	

4. Экранно-звуковые пособия		
1.	Диски к урокам окружающего мира, электронные энциклопедии, сборник мультфильмов, детских песен.	
5. Игры и игрушки		
1.	Настольные игры: лото «Собираем урожай», «Юный пешеход», «Доктор Айболит» и т.д.	
2.	Наборы: детской посуды, юного доктора, модельера и т.д.	
6. Оборудование класса		
1.	Спортивный инвентарь	