

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 14»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
КГКОУ ШИ14

_____Лушникова Е.Н.

« _____ » сентября 2022

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
директора
по УВР

_____Боева И.П.

« _____ » сентября 2022

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № ____

_____Янина Т. С.

« _____ » _____ 2022

Рабочая программа

по внеурочной деятельности
Азбука здоровья
для обучающихся 2а класса
2022 - 2023 учебный год

Составила: Янина Т. С.
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

г. Амурск
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление.

Данная программа является рабочей и разработана на основе Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант КГКОУ ШИ № 14.

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021/2022 учебный год, учебного плана КГКОУ ШИ № 14 на 2022/2023 учебный год.

В учебном плане по предмету **внеурочной деятельности 1 класс- 33 часа, в неделю 1 час, 2-4 классы – 34 часа.**

Здоровье- это бесценный дар природы, который легко потерять, но невозможно купить. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. Состояние здоровья школьника вызывает серьезную тревогу всех специалистов. Наглядно видно, что из года в год ухудшается. При этом значительное увеличение всех болезней происходит в школьном возрасте. Значительный процент учащихся с ОВЗ живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» для учащихся 1-4 классов, поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Программа носит образовательно-воспитательный характер.

Цель данного курса: обеспечение возможности 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.

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
- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- ролевые игры
- просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1 уровень результатов	2 уровень результатов	3 уровень результатов
Приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	Получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Формирование базовых учебных действий

Регулятивные УД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Тема 1. В гостях у Мойдодыра (1 час)

Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Заучивание слов по стихотворению и мультфильму «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Да здравствует мыло душистое. (1 час)

Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Здоровье в порядке- спасибо зарядке (1 час)

Беседа о значении зарядки. Подвижные физминутки. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

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. Правила сохранения слуха.

Тема 6. Витаминная тарелка на каждый день.. (1 час)

Игра «Угадай-ка!». Творческое рисование «Витамины наши друзья и помощники».

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

Беседа. Упражнение «Спрятанный сахар». Развивающий фильм «Зачем человеку зубная щётка»? Практическая работа. Разучивание стихотворения.

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

Советы тетушки Совы. Практические занятия. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

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

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Викторина «Что? Где? Когда?» 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». 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. Просмотр видеоролика.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка 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. Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)

Ю.Тувим «Овощи». Заучивание слов. 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 «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Мое настроение.(1 час)

Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

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

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

Тема 21. Я – ученик. (1 час)

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 22. Мой внешний вид – залог здоровья.

Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «В гардеробе»

Тема 23. Вредные привычки. (1 час)

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

Тема 24. Вредные и полезные растения. 1 час

Поучительный фильм о вредных и полезных растениях. Практическая работа.

Тема 25. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 26. Если возник пожар. (1 час)

Рассказ учителя. Сказка «Кошкин дом». Игра-загадка. «Это я, это я, это все мои друзья»

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. (1 час)

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

Тема 30-31. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Викторина.

Тема 31 Подвижные игры. Весёлые старты. (час)

Тема 32. Опасности летом (1 час)

Просмотр видеофильма.

Тема 33. Чему мы научились за год.

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

Календарно-тематическое планирование

1 класс - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во час	Дата
1	В гостях у Мойдодыра..	1	
2	Да здравствует мыло душистое!	1	
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
5	Чтобы уши слышали.	1	
6	Витаминная тарелка на каждый день.	1	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	
9	Подвижные игры	1	
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	
11	Зачем человеку кожа	1	
12	Надёжная защита организма	1	
13	Если кожа повреждена	1	
14	Подвижные игры	1	
15	Умеем ли мы правильно питаться	1	
16	Полезные и вредные продукты.	1	
17	Сон – лучшее лекарство	1	
18	Моё настроение .	1	
19	Я пришёл из школы	1	
20	Подвижные игры	1	
21	Я - ученик	1	
22	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
23	Вредные и полезные привычки	1	
24	Вредные и полезные растения.	1	
25	Подвижные игры	1	
26	Если возник пожар	1	
27	Осанка – стройная спина	1	
28	Если хочешь быть здоров	1	
29	Правила безопасности на воде	1	
30	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.	1	
31	Подвижные игры.	1	
32	Опасности летом.	1	
33	Чему мы научились за год.	1	

Содержание курса 2 класс

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ (1 час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения.

Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Подвижные игры (1 час)

Игры на свежем воздухе с мячом «Охотники и утки».

Тема 3. Как здоровье? (1 час)

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

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (1 час)

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

Тема 5. Как защитить себя от болезни. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Выставка рисунков

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

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

Тема 7. Игры на развитие памяти. (1 час)

Игры на развитие памяти : «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».

Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

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

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа.

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)

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

Тема 12.. Светофор здорового питания (1 час)

Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Викторина.

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. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. Поведение при грозе. (1 час)

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

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

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

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

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

Тема 17. Закаливание в домашних условиях (1 час)

Правила закаливания. Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Игра «Да и нет»

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

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

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

Беседа «Чем опасен огонь?» Поучительная сказка «Я сам чуть не сгорел». Обсуждение ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. . Если возник пожар. (1 час)

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Первая помощь пострадавшему. Игра «Внимание всем!».

Тема 21. Шалости и травмы. (1 час)

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

Тема 22. Игры с элементами прыжков (1 час)

Игры «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками.

Тема 23. Что мы знаем о братьях меньших. (1 час).

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

Тема 24. Чем можно отравиться. (1 час)

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя.

Оздоровительная минутка. А.Колобова «Красивые грибы» Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. Отравление угарным газом. (1 час)

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

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

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

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

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

Тема 28. Переломы. (1 час)

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

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

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

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

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

Тема 31. Укусы змей. (1 час)

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

Тема 32. Расту здоровым. (1 час)

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

Тема 33. Воспитаю себя. (1 час)

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

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

Урок – праздник.

Календарно-тематическое планирование

2 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол- во час	Дата
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
2	Подвижные игры	1	
3	Как здоровье?	1	
4	Я хозяин своего здоровья	1	
5	Как защитить себя от болезни.	1	
6	Какие врачи нас лечат	1	
7	Игры на развитие памяти	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	
10	Домашняя аптека	1	
11	Отравление лекарствами	1	
12	Светофор здорового питания	1	
13	Если солнечно и жарко	1	
14	Поведение при грозе.	1	
15	Опасность в нашем доме	1	
16	Как вести себя на улице	1	
17	Закаливание в домашних условиях	1	
18	Как уберечься от мороза	1	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
20	Осторожно-электрический ток.	1	
21	Шалости и травмы	1	
22	Игры с элементами прыжков	1	
23	Что мы знаем о братьях меньших?	1	
24	Чем можно отравиться	1	
25	Отравление угарным газом	1	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	
31	Укус змеи	1	
32	Расти здоровым	1	
33	Воспитавай себя	1	
34	Я выбираю движение	1	

Содержание курса 3 класс

Тема 1. Почему мы боимся.(1 час)

Беседа по теме «Как воспитывать бесстрашие.» 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. Добро лучше, чем зло.(1 час)

Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Видеоролики о добре и зле.

Тема 4. Поможет ли нам обман.(1 час)

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

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

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

Тема 6. Я и советы родителей.(1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуаций. Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

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

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

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

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

Тема 9. Учимся быть сдержанными.(1 час)

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

Тема10- 11. Как отучить себя от вредных привычек.(2 часа)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее заняться...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. Спорт в жизни ребенка..(1 час)

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Просмотр видеофильма.

Тема13. Я сажусь за уроки.(1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации. Понятия утомление и переутомление. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. Наказание. (1 час)

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

Тема 15. Что значит быть опрятным. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации по стихотворению «Маша растеряша»

Тема 16. 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 17. Боль. (1 час)

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

Тема 18. Игра Смак. (1 час)

Разгадывание кроссворда. Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 19. Правильное питание – залог здоровья. (1 час)

Беседа по теме. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет.

Тема 20. Личная гигиена. (1 час)

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление памятки «Гигиена – это.....»

Тема 21. Зимние игры на улице. (1 час)

Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель»

Тема 22. «Природа – источник здоровья». (1 час)

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 23. Труд и здоровье. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации. Заучивание пословиц по теме.

Тема 24. Долой грязь. (1 час)

Беседа по теме «Гигиена жилища». Разбор ситуации. Составление памятки «Правила содержания жилого помещения».

Тема 25. Помоги себе сам. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

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

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

Тема 27. Красен человек статью (1 час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Практическое занятие.

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

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 29. «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание. (1 час)

Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

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

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 31. Спешите делать добро. (1 час)

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Тема 32. Огонек здоровья. (1 час)

Беседа по теме. Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

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

Игра-путешествие по станциям «В страну здоровья». Игра «Перемена мест»

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

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

Календарно-тематическое планирование

3 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Почему мы боимся?	1	
2	Учимся думать.	1	
3	Добро лучше, чем зло	1	
4	Поможет ли нам обман.	1	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	
6	Я и советы родителей.	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	
8	Все ли желания выполнимы.	1	
9	Учимся быть сдержанными.	1	
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
11	Как отучить себя от вредных привычек	1	
12	Спорт в жизни ребёнка.	1	
13	Я сажусь за уроки	1	
14	Наказание.	1	
15	Что значит быть опрятным.	1	
16	Ответственное поведение.	1	
17	Боль.	1	
18	Игра «Смак»	1	
19	Правильное питание – залог здоровья	1	
20	Личная гигиена	1	
21	Зимние игры на улице.	1	
22	«Природа – источник здоровья»	1	
23	Труд и здоровье	1	
24	Долой грязь	1	
25	Помоги себе сам.	1	
26	Умей организовать свой досуг.	1	
27	Красен человек статью	1	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	
29	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	1	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
31	Спешите делать добро.	1	
32	Огонек здоровья.	1	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	
34	Культура здорового образа жизни.	1	

Содержание курса 4 класс

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1час)

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

Тема 2. Что такое эмоции? (1час)

Практическая работа. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.

Тема 3. Чувства и поступки. (1час)

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

Тема 4. Стресс. (1час)

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

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

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

Тема 6. Физическая активность и здоровье. (1час)

Тема 7. Умей выбирать. (1час)

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

Тема 8. Принимаю решение.(1час)

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

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

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

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

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

Тема 11. Зависимость. (1час)

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

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1час)

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

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)

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

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

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

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

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

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)

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

Тема 17. Алкоголь. (1 час)

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

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)

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

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

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

Тема 20. Наркотик. (1 час)

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

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

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

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1 час)

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

Тема 23. Моя семья. (1 час)

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

Тема 24. Дружба. (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья. (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. Я выбираю кашу. (1 час)

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

Тема 28. Чистота и здоровье. (1 час)

Инсценировка. Игра «Три движения».

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

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). (1 час)

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

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

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

Тема 32. «Наше здоровье» (1 час)

Час подвижных игр на улице.

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

Тема 34. Будем здоровы. (1 час)

Календарно-тематическое планирование

4 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Что такое эмоции?	1	
3	Чувства и поступки	1	
4	Стресс	1	
5	Учимся думать и действовать	1	
6	Физическая активность и здоровье	1	
7	Умей выбирать	1	
8	Принимаю решение	1	
9	Я отвечаю за свои решения	1	
10	Что мы знаем о курении	1	
11	Зависимость	1	
12	Умей сказать НЕТ	1	
13	Как сказать НЕТ	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	
16	Волевое поведение	1	
17	Алкоголь	1	
18	Алкоголь – ошибка	1	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	
20	Наркотик	1	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	
22	Мальчишки и девчонки	1	
23	Моя семья	1	
24	Дружба	1	
25	День здоровья	1	
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
27	Я выбираю кашу	1	
28	Чистота и здоровье	1	
29	Откуда берутся грязнули?	1	
30	Чистота и порядок	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	
32	КВН «Наше здоровье»	1	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	
34	Будьте здоровы!	1	

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
4. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
8. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
9. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
11. . Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
12. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997