

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная. 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.

Исследования ИВФ РАО позволяют установить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- 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.

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 формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся начальных классов.

Цель и задачи программы

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

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**; в которых определяет содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющих взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого материала.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** обучения.

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.

2-й год обучения 1 час в неделю.

3-й год обучения 1 час в неделю.

4-й год обучения 1 час в неделю.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, по мере знакомства с материалами включаются дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- 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 «здоровьетворчества».

Общая характеристика курса

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Проблема сохранения жизни и здоровья подрастающего поколения – социальная. К итогам, которые подлежат итоговой оценке индивидуальных достижений выпускников начальной школы в рамках ФГОС, относится способность к решению учебно - практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний о природе, обществе, человеке;
- умений учебно-познавательной и практической деятельности, обобщенных способов деятельности;

- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

С учетом этих принципов в программе выделены следующие разделы:

- Обязательный объем знаний — перечень необходимых для усвоения младшим школьником дидактических единиц, выраженных в формулировках, доступных для каждого обучающегося.
- Обязательный минимум содержания обучения обеспечивает возможности для развития мотивированной самостоятельной деятельности в условиях учебных и реальных ситуаций.

Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Системная работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

1. Здоровьесберегающая инфраструктура
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы
4. Реализация дополнительной образовательной программы
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Ожидаемые 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

Изучение курса «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» проводится в 1-4 классах. В соответствии с учебным планом школы данная программа внеурочной деятельности составлена из расчета: 1 класс – 33 часа в год (1 час в неделю); 2-3-4 класс – 34 часа в год (1 час в неделю)

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеотрейлеров;

- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

1 раз в неделю (33 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол.час.	Универсальная учебная деятельность (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия.
1	Советы доктора	1	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе; -понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; - вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;
2	Твои друзья- Вода и Мыло.	1	
3	Подвижные игры	1	
4	Глаза – главные помощники человека.	1	
5	Чтобы уши слышали.	1	
6	Как сохранить улыбку красивой?	1	
7	Почему болят зубы?	1	
8	Чтобы зубы были здоровыми.	1	

9	Викторина «Мойдодыр»	1	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи); - использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ; - при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами; - учиться критично относиться к собственному мнению; - организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); - предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.
10	Подвижные игры	1	
11	«Рабочие инструменты» человека.	1	
12	Надёжная защита организма	1	
13	Кожа человека	1	
14	Если кожа повреждена	1	
15	Викторина «Рабочие инструменты»	1	
16	Подвижные игры	1	
17	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	
18	Здоровая пища для человека	1	
19	Сон – лучшее лекарство?	1	
20	Какое настроение?	1	
21	Я пришёл из школы	1	
22	Викторина «Здоровая еда»	1	
23	Подвижные игры	1	
24	Я - ученик	1	
25	Вредные привычки	1	
26	Подвижные игры	1	
27	Скелет – наша опора	1	
28	Стройная спина-осанка	1	
29	Если хочешь быть здоров!	1	
30	Правила безопасности на воде	1	
31	Подвижные игры	1	
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	
33			
Всего:		33	

Содержание программы.

Тема 1. Советы доктора.

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по содержанию стихотворения «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора.

Тема 2. Друзья-Вода и мыло.

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

Тема 3. Подвижные игры.

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

Тема 4. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 5. Чтобы уши слышали.

Разыгрывание ситуации. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Тема 6. Как сохранить улыбку красивой?

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

Тема 7. Почему болят зубы?

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

Тема 8. Чтобы зубы были здоровыми.

Беседа. Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 9. Викторина «Мойдодыр»

Тема 10. Подвижные игры.

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11 «Рабочие инструменты» человека.

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

Тема 12. Надёжная защита организма.

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

Тема 13. Кожа человека.

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

Тема 14. Если кожа повреждена.

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

Тема 15. Викторина «Рабочие инструменты»

Тема 16. Подвижные игры.

Разучивание игр «Круговые салки». «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 17. Питание – необходимое условие для жизни человека.

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

Тема 18. Здоровая пища для человека.

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

Тема 19. Сон – лучшее лекарство?

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

Тема 20. Какое настроение?

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

Тема 21. Я пришёл из школы.

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

Тема 22. Викторина «Здоровая еда»

Тема 23. Подвижные игры по выбору детей.

Тема 24. Я – ученик.

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 25. Вредные привычки.

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

Тема 26. Подвижные игры.

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

Тема 27. Скелет – наша опора.

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 28. Стройная спина-осанка!

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

Тема 29. Если хочешь быть здоров!

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

Тема 30. Правила безопасности на воде.

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

Тема 31. Подвижные игры. Весёлые старты.

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора природы».

Встреча с докторами природы. Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка «Здоровичков». Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

1 раз в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол. час.	Универсальная учебная деятельность (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия.
1	Как здоровье?	1	<p>Личностные: -оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе; -понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; - вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;</p> <p>Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи); - использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя.</p> <p>Коммуникативные: - оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ; -при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами; -учиться критично относиться к собственному мнению; - организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); - предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.</p>
2	Признаки болезни	1	
3	Причина болезни	1	
4	Как организм помогает себе сам	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Какие врачи нас лечат	1	
7	Инфекционные болезни	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие выбрать лекарства?	1	
10	Домашняя аптека	1	
11	Отравление лекарствами?	1	
12	Пищевые отравления	1	
13	Солнечно и жарко	1	
14	Дождь и гроза	1	
15	Опасность в нашем доме	1	
16	Как вести себя на улице	1	
17	Вода	1	
18	Мороз на улице	1	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
20	Электрический ток	1	
21	Травмы	1	
22	Укусы насекомых	1	
23	Укус змеи	1	
24	Что мы знаем про собак и кошек	1	
25	Отравление ядовитыми веществами	1	
26	Отравление угарным газом	1	
27	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
28	Растяжение связок и вывих костей	1	
29	Переломы	1	
30	Если ты ушибся или порезался	1	
31	Постороннее тело	1	
32	Расти здоровым	1	
33	Воспитай себя	1	
34	Я выбираю движение	1	
Всего:		34	

Содержание программы.

Тема 1. Как здоровье?

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

Тема 3. Причины болезни.

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

Тема 2. Признаки болезни.

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.

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

Тема 4. Как организм помогает себе.

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.

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка.

Тема 6. Какие врачи нас лечат.

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

Тема 7. Инфекционные болезни.

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

Тема 8. Прививки от болезней.

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

Тема 9. Какие выбрать лекарства?

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Оздоровительная минутка.

Тема 10. Домашняя аптечка.

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

Тема 11. Отравление лекарствами?

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

Тема 12. Пищевые отравления.

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

Тема 13. Жарко и солнечно

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. Дождь и гроза

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

Тема 15. Опасность в нашем доме.

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

Тема 16. Как вести себя на улице.

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

Тема 17. Вода.

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

Тема 18. Мороз на улице.

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

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда.

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. Электрический ток.

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

Тема 21. Травмы.

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

Тема 22. Укусы насекомых.

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

Тема 23. Укусы змей.

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

Тема 24. Что мы знаем про собак и кошек.

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

Тема 25. Отравление ядовитыми веществами.

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

Тема 26. Отравление угарным газом.

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

Тема 27. Как помочь себе при тепловом ударе.

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

Тема 28. Растяжение связок и вывих костей.

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

Тема 29. Переломы.

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

Тема 30. Если ты ушибся или порезался.

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

Тема 31. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

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 32. Расту здоровым.

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

Тема 33. *Воспитай себя.*

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

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающий урок*

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

1 раз в неделю (34 часа)

№	Содержание	Кол.	Универсальная учебная деятельность
---	------------	------	------------------------------------

п/п	(разделы, темы)	час.	(УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия.
1	Уверенность и бесстрашие.	1	<p>Личностные: -оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе; -понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; - вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;</p> <p>Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи); - использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя.</p> <p>Коммуникативные: - оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ; -при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами; -учиться критично относиться к собственному мнению; - организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); - предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.</p>
2	Учимся думать.	1	
3	Делать добро?	1	
4	Обман-хорошо или плохо?	1	
5	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках.	1	
6	Советы родителей!	1	
7	«Отцы и дети»	1	
8	Желания выполнимы.	1	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	
10	Вредные привычки	1	
11	Я принимаю подарок.	1	
12	Я дарю подарки.	1	
13	Наказание.	1	
14	Одежда.	1	
15	Ответственное поведение.	1	
16	Боль.	1	
17	Сервировка стола.	1	
18	Правила поведения за столом.	1	
19	Ты идешь в гости.	1	
20	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	
21	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	
22	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	
23	Разговор по телефону.	1	
24	Помоги себе сам.	1	
25	Умей организовать свой досуг.	1	
26	Дружба.	1	
27	Настоящий друг	1	
28	Как доставить родителям радость.	1	
29	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
30	Спешите делать добро.	1	
31	Огонек здоровья.	1	
32	Страна здоровья	1	
33	Культура здорового образа жизни.	1	
34	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
Всего:		34	

Содержание программы.

Тема 1. Уверенность и бесстрашие

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Работа по стихотворению Э.Успенского «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. *Учимся думать.*

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

Тема 3. *Делать добро?*

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

Тема 4. *Обман-хорошо или плохо?*

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

Тема 5. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*

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

Тема 6. *Советы родителей*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе.

Тема 7. *«Отцы и дети»*

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

Тема 8. *Желания выполнимы.*

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

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность*

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

Тема 10. *Вредные привычки.*

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...». Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 11. *Я принимаю подарок*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Тема 12. *Я дарю подарки*

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 13. *Наказание.*

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

Тема 14. *Одежда.*

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

Тема 15. *Ответственное поведение.*

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 16. *Боль.*

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

Тема 17. *Сервировка стола.*

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 18. *Правила поведения за столом.*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом.

Тема 19. *Ты идешь в гости..*

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

Тема 20. *Как вести себя в транспорте и на улице.*

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

Тема 21. *Как вести себя в театре, кино, школе.*

Беседа по теме.». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 22. *Умеем ли мы вежливо обращаться.*

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

Тема 23. *Разговор по телефону.*

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

Тема 24. *Помоги себе сам.*

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». Игра «Закончи предложения».

Тема 25. *Умей организовать свой досуг.*

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

Тема 26. *Что такое дружба.*

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 27. *Настоящий друг.*

Беседа по теме. Игра «Продолжи предложение». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 28. *Как доставить родителям радость.*

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 29. *Если кому -нибудь нужна твоя помощь.*

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

Тема 30. *Спешите делать добро.*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Чтение стихотворений о доброте.

Тема 31. *Огонек здоровья.*

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

Тема 32. *Путешествие в страну здоровья.*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция

«Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 33. *Культура здорового образа жизни.*

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

Тема 34. *Уверенность и бесстрашие*

Работа по стихотворению Э.Успенского «Академик Иванов», практическое занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

1 раз в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол. час.	Универсальная учебная деятельность (УУД), проекты, ИКТ – компетенции,
----------	-------------------------------	--------------	--

			межпредметные понятия.
1	Что такое здоровье?	1	<p>Личностные: -оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе; -понимать важность образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества; - вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;</p> <p>Регулятивные: - определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи); - использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя.</p> <p>Коммуникативные: - оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ; -при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами; -учиться критично относиться к собственному мнению; - организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); - предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.</p>
2	Твои эмоции	1	
3	Чувства и поступки	1	
4	Влияние стресса на организм	1	
5	Учимся думать и действовать	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	
7	Умей выбирать	1	
8	Я принимаю решение	1	
9	Я отвечаю за свои решения	1	
10	Что мы знаем о курении	1	
11	Зависимость	1	
12	Как сказать НЕТ	1	
13	Умей 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	Наркотики	1	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	
22	Мальчики и девочки	1	
23	Моя семья	1	
24	Дружба	1	
25	День здоровья	1	
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
27	Я выбираю правильное питание	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	
Всего:		34	

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье?

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

Тема 2. Твои эмоции?

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

Тема 3. *Чувства и поступки.*

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

Тема 4. *Влияние стресса на организм.*

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

Тема 5. *Учимся думать и действовать.*

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

Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий.*

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

Тема 7. *Умей выбирать.*

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

Тема 8. *Принимаю решение.*

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*

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

Тема 10. *Что мы знаем о курении.*

Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. *Зависимость.*

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

Тема 12. *Умей сказать НЕТ.*

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

Тема 13. *Как сказать НЕТ.*

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

Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?*

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.*

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

Тема 16. *Волевое поведение.*

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

Тема 17. *Алкоголь.*

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

Тема 18. *Алкоголь – ошибка.*

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

Тема 19. *Алкоголь – сделай выбор.*

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

Тема 20. *Наркотик.*

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

Тема 21. *Наркотик – тренинг безопасного поведения.*

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

Тема 22. *Мальчики и девочки.*

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.*

Защита рисунков. Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. *Дружба.*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья.*

Игры и соревнования.

Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться?*

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 правильное питание.*

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.*

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

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

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).*

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

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо*

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»*

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

Тема 34. *Будем здоровы.*

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