

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Теньковская средняя общеобразовательная школа» Теньковского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района РТ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО Чернеева Е.А. Протокол № 1 от 21.08.2025 года	Заместитель директора по УР Назарычева М. А. 21.08.2025 года	Директор школы Тагирова М. Г. Приказ №71 от 21.08.2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Час здоровья»
1- 4 КЛАССЫ

Программу разработали
учителя начальных классов:
Е.А.Чернеева
С.В.Тимофеева
Л.Ю.Никонова

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 21 августа 2025 г.

ТЕНЬКИ 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 1 – 4 классов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституции Российской Федерации
2. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 06.10 2009г. № 373).
4. Примерного учебного плана МБОУ «Теньковская СОШ»
5. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Теньковская СОШ»
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Теньковская СОШ»
7. Учебного плана МБОУ «Теньковская СОШ»

Целью современной школы является обеспечение качественного и доступного образования для обучающихся, содействие социальной успешности в обществе. На ее достижение направлена реализация образовательной программы нашей школы, где каждый ученик может получить образование с учетом его возможностей и потребностей, развить природные способности, сформировать ключевые компетенции. Начальная школа МБОУ «Теньковская СОШ» работает по программе «Школа России».

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 «Час здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- сформировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

I. Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.. Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Час здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип научности - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей. 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.

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».

II. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», имеет спортивно-оздоровительное направление и рассчитана на 135 часов (1 час в неделю): 1 класс – 33 часа, 2 – 4 классы – по 34 часа.

III. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Одним из результатов преподавания программы «Час здоровья » является решении задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданской ответственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Предполагать, какая информация необходима.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение

- пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях

Планируемые результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

V. Содержание курса внеурочной деятельности

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

1. Экскурсии
2. Игры
3. Практические занятия
4. Воспитательное мероприятие
5. Викторины

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

Почему мы болеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч) Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч) Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч) Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч) Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч) Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч) Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч) Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч) Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

1. Экскурсии
2. Игры
3. Практические занятия
4. Воспитательное мероприятие
5. Викторины

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковырай в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

1. Экскурсии
2. Игры
3. Практические занятия
4. Воспитательное мероприятие
5. Викторины
6. Дискуссии

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:

1. Экскурсии
2. Игры
3. Практические занятия
4. Воспитательное мероприятие
5. Викторины
6. Дискуссии
7. КВН

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание занятий	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.		Советы доктора Воды.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	<u>Определять и формулировать</u> цель деятельности на уроке с помощью учителя и искать средства её осуществления.
2.		Друзья Вода и мыло.	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	<u>Проговаривать</u> последовательность действий на уроке.
3.		Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	<u>Учиться высказывать</u> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.
4.		Подвижные игры.	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три - беги!»	<u>Делать</u> предварительный отбор источников информации
5.		Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	<u>Предполагать</u> , какая информация необходима.
6.		Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	<u>Добывать</u> новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
7.		Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	<u>Перерабатывать</u> полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
8.		Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	<u>Объяснять</u> положительные и отрицательные оценки, в том

9.		«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10.		Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
11.		Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12.		Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13.		Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14.		Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15.		Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16.		Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17.		Сон – лучшее лекарство.	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18.		Как настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19.		Я пришёл из школы.	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20.		Подвижные игры по выбору детей.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай

числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Вести безопасный, здоровый образ жизни.

				правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
21.		Я – ученик.	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22.		Я – ученик.		Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
23.		Вредные привычки.	2	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24.		Вредные привычки.		Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25.		Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26.		Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27.		Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28.		Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29.		Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30.		Подвижные игры.	1	По выбору учащихся.
31.		Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32.		Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	2	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков.
33.		Обобщающие занятия «Доктора здоровья».		Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Колич ество часов	Содержание занятия	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.		Разные причины болезней.	1	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	<u>Определять</u> цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, <u>искать</u> средства её осуществления. <u>Проговаривать</u> последовательность действий на уроке. <u>Учить</u> высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, <u>учиться</u> работать по предложенному учителем плану. <u>Предполагать</u>, какая информация необходима. Самостоятельно <u>отбирать</u> для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. <u>Сопоставлять</u> и <u>отбирать</u> информацию, полученную из различных источников.
2.		Признаки некоторых болезней.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	
3.		Как ваше здоровье?	1	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	
4.		Организм - сам себе помощник.	1	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	
5.		Здоровый образ жизни.	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	
6.		Какие врачи нас лечат.	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	
7.		Инфекции и болезни.	1	Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»	
8.		Прививки от болезней.	1	Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	
9.		Как выбрать лекарства.	1	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	
10.		Домашняя аптечка.	1	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	
11.		Лекарственные отравления.	1	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам!	

				Практическая работа.
12.		Пищевые отравления.	1	Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".
13.		Солнце – наш друг?	1	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!»
14.		На улице дождь и гроза.	1	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!
15.		Опасности в нашем доме.	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16.		Правила поведения на улице.	1	Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
17.		Вода – наш друг.	1	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
18.		Чтобы огонь не причинил вреда.	1	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».
19.		Чем опасен электрический ток.	1	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
20.		Травмы.	1	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
21.		Укусы насекомых.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов
22.		Про собак и кошек.	1	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

				Составление правил. Это интересно!
23.		Отравление ядовитыми веществами.	1	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
24.		Отравление угарным газом.	1	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
25.		Помочь себе при тепловом ударе.	1	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».
26.		Как уберечься от мороза.	1	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
27.		Растяжения и вывихи.	1	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
28.		Переломы.	1	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
29.		Если ты ушибся или порезался.	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.
30.		Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	1	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».
31.		Если укусила змея.	1	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
32.		Я здоровье берегу.	1	Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.
33.		Здоровый образ жизни.	1	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
34.		Я выбираю движение.	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

3 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Колич ество часов	Содержание занятия	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.		Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	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.	<u>Определять</u> цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
2.		Учимся думать.	1	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».	<u>Составлять</u> план выполнения задач.
3.		Спеши делать добро.	1	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	Работая по плану, <u>сверять</u> свои действия с целью и, при необходимости, <u>исправлять</u> ошибки с помощью учителя.
4.		Поможет ли нам обман.	1	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.	<u>Составлять</u> и <u>отбирать</u> информацию, полученную из различных источников.
5.		«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	<u>Предполагать</u> , какая информация необходима. Самостоятельно <u>отбирать</u> для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
6.		Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	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 «Куручка».	<u>Оформлять</u> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
7.		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».	При необходимости <u>отстаивать</u> свою точку зрения, аргументируя её.
8.		Все ли желания выполнимы.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.	<u>Учиться</u> <u>подтверждать</u> аргументы фактами.
9.		Как воспитать в себе сдержанность.	1	Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.	
10.		Как отучить себя от вредных привычек.	2	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление	

11.		Как отучить себя от вредных привычек.		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.
12.		Я принимаю подарок.	1	Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остерат «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».
13.		Я дарю подарки.	1	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!».
14.		Наказание.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
15.		Одежда.	1	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!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.
16.		Ответственное поведение.	1	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».
17.		Боль.	1	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
18.		Сервировка стола.	1	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».
19.		Правила поведения за столом.	1	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...»
20.		Ты идешь в гости.	1	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений.

Организовывать учебное взаимодействие в группе.
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
Формулировать самому простые правила поведения в природе.
Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

				Составление памятки «В гости надо приходить...»
21.		Как вести себя в транспорте и на улице.	1	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».
22.		Как вести себя в театре, кино, школе.	1	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».
23.		Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24.		Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
25.		Помоги себе сам.	1	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».
26.		Умей организовать свой досуг.	1	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
27.		Что такое дружба.	1	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».
28.		Кто может считаться настоящим другом.	1	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...»
29.		Как доставить родителям радость.	1	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».

30.		Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	1	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».
31.		Спешите делать добро.	1	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.
32.		Огонек здоровья.	1	Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.
33.		Путешествие в страну здоровья.	1	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.
34.		Культура здорового образа жизни.	1	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

4 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Содержание занятия	Основные виды учебной деятельности учащихся
1.		Что такое здоровье?	1	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	<u>Определять</u> цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. <u>Составлять</u> план выполнения задач. Работая по плану, <u>сверять</u> свои действия с целью и, при необходимости, <u>исправлять</u> ошибки с помощью учителя. <u>Составлять</u> и <u>отбирать</u> информацию, полученную из различных источников. <u>Предполагать</u>, какая информация необходима. Самостоятельно <u>отбирать</u> для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. <u>Оформлять</u> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. <u>Сопоставлять</u> и <u>отбирать</u> информацию, полученную из различных источников. <u>Оформлять</u> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости <u>отстаивать</u> свою точку зрения, аргументируя
2.		Что такое эмоции?	1	Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».	
3.		Чувства и поступки.	1	Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.	
4.		Стресс.	1	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	
5.		Учимся думать и действовать.	1	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	
6.		Учимся находить причину и последствия событий.	1	Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»	
7.		Умей выбирать.	1	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	
8.		Принимаю решение.	1	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	
9.		Я отвечаю за своё решение.	1	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	
10.		Что мы знаем о курении.	1	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная	

				минутка. Это интересно! Творческая работа.
11.		Зависимость.	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».
12.		Умей сказать НЕТ.	1	Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
13.		Как сказать НЕТ.	1	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.
14.		Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.
15.		Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.
16.		Волевое поведение.	1	Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.
17.		Алкоголь.	1	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!
18.		Алкоголь – ошибка.	1	Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.
19.		Алкоголь – сделай выбор.	1	Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.
20.		Наркотик.	1	Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».
21.		Наркотик – тренинг безопасного	1	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим».

её.
Учиться подтверждать аргументы фактами.
Организовывать учебное взаимодействие в группе.
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
Формулировать самому простые правила поведения в природе.
Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

		поведения.		Психологический тренинг.
22.		Мальчишки и девчонки.	1	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.
23.		Моя семья.	1	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».
24.		Дружба.	1	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
25.		День здоровья.	1	Открытие праздника. Игры и соревнования.
26.		Умеем ли мы правильно питаться?	1	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.
27.		Я выбираю кашу.	1	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».
28.		Чистота и здоровье.	1	Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».
29.		Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие).	1	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.
30.		Чистота и порядок (продолжение путешествия).	1	Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.
31.		Будем делать хорошо и не будем плохо.	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	

33.		Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)	1	
34.		Будем здоровы.	1	Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Тришак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
- 22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

Технические средства обучения

- *Наглядные пособия:*
 - натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы, объекты – заместители);
 - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы).
- *Оборудование для мультимедийных демонстраций:*
 - компьютер;
 - медиапроектор;
 - смарт-доска;
 - система голосования;
 - документ-камера;
 - принтер

