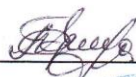


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 /Е.Г.Пермякова/

Утверждена

Приказ № 1410 от «19» 08. 2022г.

Директор МБОУ «СОШ №17»

 /Е.В.Иванова/

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья»  
(1-4 классы)  
учителя начальных классов  
Калабиной Альбины Анатольевны

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Уроки здоровья» разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; Закона Российской Федерации «Об образовании»; СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно - воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

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

### **Задачи:**

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

### **Место курса в учебном плане**

Программа курса «Уроки здоровья» рассчитана на 4 года, по 1 ч в неделю, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа.

### **Результаты изучения курса**

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение 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 гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате изучения курса «Уроки здоровья» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

**Самопознание.** Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

**Гигиена тела.** Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

**Профилактика инфекционных заболеваний.** Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. - Представление об активной защите - иммунитете.

**Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

### Содержание занятий 1 класса

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

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

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

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

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

**Тема 5. Уход за руками и ногами.** Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

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

**Тема 7. Как следует питаться.** Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы

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

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

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

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

**Тема 11. Поведение в школе.** Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

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

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

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

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

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

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

**Тема 18. Подвижные игры.** Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

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

### Содержание занятий 2 класса

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

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

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

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

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

Игра «Полезно – вредно».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 13. Как защититься от насекомых.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

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

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

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

**Тема 17. Первая помощь при травмах.** Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.

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

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

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

### Содержание занятий 3 класса

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

занятие.

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

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

**Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей.** Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

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

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

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия. Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

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

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

**Тема 9. Как нужно одеваться.** Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении ЭМошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми.** Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

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

**Тема 12. Как вести себя за столом.** Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

**Тема 13. Как вести себя в гостях.** Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах.** Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.** Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки

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

**Тема 16. Что делать, если не хочется в школу.** Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

**Тема 17. Чем заняться после школы.** Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 18. Как выбрать друзей.** Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

**Тема 19. Как помочь родителям.** Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

**Тема 20. Как помочь больным и беспомощным.** Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте.



Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 21. Повторение.** Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

#### **Содержание занятий 4 класса**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 9. Мы одна семья.** Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К. Д. Ушинского «Сила не право». Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 10. Повторение.** Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Открытие праздника здоровья. Игры и соревнования. Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в

магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Беседа по теме. Высказывания о доброте. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

### Тематическое планирование курса “Уроки здоровья” 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты обучения за год
1.	Дружи с водой	2 ч	<p>Обучающиеся к концу 1-го класса должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>• причины некоторых заболеваний;</li> <li>• причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;</li> <li>• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>• о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</li> <li>• основные формы физических занятий и виды физических упражнений.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</li> <li>• осуществлять активную оздоровительную деятельность;</li> <li>• укреплять своё здоровье.</li> </ul>
2.	Забота о глазах	1 ч	
3.	Уход за ушами	1 ч	
4.	Уход за зубами	3 ч	
5.	Уход за руками и ногами	1 ч	
6.	Забота о коже	3 ч	
7.	Как следует питаться	2 ч	
8.	Как сделать сон полезным	1 ч	
9.	Настроение в школе	1 ч	
10.	Настроение после школы	1 ч	
11.	Поведение в школе	2 ч	
12.	Вредные привычки	2 ч	
13.	Мышцы, кости и суставы	2 ч	
14.	Как закаляться. Обтирание и обливание	1 ч	
15.	Как правильно вести себя на воде	1 ч	
16.	Чтобы душа была здорова	5 ч	
17.	Народные игры	1 ч	
18.	Подвижные игры	1 ч	
19.	Доктора природы (обобщающие)	2 ч	
	<b>Итого</b>	33 ч	

## Тематическое планирование курса “Уроки здоровья” 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты обучения за год
1	Почему мы боеем	3 ч	<p>Обучающиеся к концу 2-го класса должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>• причины некоторых заболеваний;</li> <li>• причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;</li> <li>• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>• о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</li> <li>• основные формы физических занятий и виды физических упражнений.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</li> <li>• осуществлять активную оздоровительную деятельность;</li> <li>• укреплять своё здоровье.</li> </ul>
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2 ч	
3	Кто нас лечит	1 ч	
4	Прививки от болезней	2 ч	
5	Что нужно знать о лекарствах	2 ч	
6	Как избежать отравлений	2 ч	
7	Безопасность при любой погоде	2 ч	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2 ч	
9	Правила безопасного поведения на воде	1 ч	
10	Правила общения с огнем	1 ч	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1 ч	
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1 ч	
13	Как защититься от насекомых	1 ч	
14	Предосторожности при обращении с животными	1 ч	
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2 ч	
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2 ч	
17	Первая помощь при травмах	3 ч	
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1 ч	
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1 ч	
20	Сегодняшние заботы медицины	3 ч	
	<b>Итого</b>	34 ч	

### Тематическое планирование курса “Уроки здоровья” 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты обучения за год
1.	Чего не надо бояться	1 ч	<p>Обучающиеся к концу 3-го класса должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>• причины некоторых заболеваний;</li> <li>• причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;</li> <li>• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>• о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</li> <li>• основные формы физических занятий и виды физических упражнений.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</li> <li>• осуществлять активную оздоровительную деятельность;</li> <li>• укреплять своё здоровье.</li> </ul>
2.	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2 ч	
3.	Почему мы говорим неправду	2 ч	
4.	Почему мы не слушаемся родителей	2 ч	
5.	Надо уметь сдерживать себя	2 ч	
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2 ч	
7.	Как относиться к подаркам	2 ч	
8.	Как следует относиться к наказаниям	1 ч	
9.	Как нужно одеваться	1 ч	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1 ч	
11.	Как вести себя, когда что-то болит	1 ч	
12.	Как вести себя за столом	2 ч	
13.	Как вести себя в гостях	1 ч	
14.	Как вести себя в общественных местах	2 ч	
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2 ч	
16.	Что делать, если не хочется в школу	1 ч	
17.	Чем заняться после школы	1 ч	
18.	Как выбрать друзей	2 ч	
19.	Как помочь родителям	1 ч	
20.	Как помочь больным и беспомощным	2 ч	
21.	Повторение	3 ч	
	<b>Итого</b>	34 ч	

### Тематическое планирование курса “Уроки здоровья” 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты обучения за год
1.	Наше здоровье	4 ч	<p>Обучающиеся к концу 4-го класса должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>• причины некоторых заболеваний;</li> <li>• причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;</li> <li>• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>• о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</li> <li>• основные формы физических занятий и виды физических упражнений.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</li> <li>• осуществлять активную оздоровительную деятельность;</li> <li>• укреплять своё здоровье.</li> </ul>
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	3 ч	
3.	Что зависит от моего решения	2 ч	
4.	Злой волшебник табак	1 ч	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5 ч	
6.	Помоги себе сам	1 ч	
7.	Злой волшебник алкоголь	3 ч	
8.	Злой волшебник наркотик	2 ч	
9.	Мы одна семья	2 ч	
10.	Повторение	11 ч	
	<b>Итого</b>	34 ч	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т.Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
4. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
5. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
6. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшина А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
12. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
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. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
17. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
18. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
19. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
22. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
23. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
24. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
25. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
26. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.
27. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
28. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

