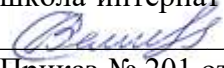


Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Утверждено на заседании
Педагогического совета
протокол заседания № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор КГБОУ
«Рубцовская общеобразовательная
школа-интернат № 2»

С. А. Велиева
Приказ № 201 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровый образ жизни»

(срок реализации -1 год, возраст детей 7-13 лет)
на 2023- 2024 учебный год

Рубцовск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Содержание курса 1-4 классы.....	5
Планируемые результаты освоения курса 1-4 классы.....	12
Календарно-тематическое планирование курса 1-4 классы.....	13

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на достижение планируемых результатов освоения адаптированной образовательной общеразвивающей программы с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего образования.

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

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

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

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

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а

обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровый образ жизни».

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

Задачи:

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

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составляют следующие документы:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (в новой редакции) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (в новой редакции).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026 – «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 1–4 классов, в течение одного учебного года, занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия по программе проводятся в формах: игра, беседа, соревнование, конкурс, викторина, инсценировка ситуаций, просмотр видеосюжетов, и т.д.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе ФАООП;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Рабочая программа продолжает реализовывать предметную область «Естествознание» и «Физическая культура», базовые учебные действия в соответствии с данной областью. Данная программа дополняет и расширяет знания, прививает устойчивый интерес к здоровому образу жизни и позволяет использовать эти знания на практике.

Особенности работы педагога по программе

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого, используя разные формы работы, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога - научить детей вести здоровый образ жизни.

1 класс

. **Дружи с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

. **Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

. **Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

. **Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

. **Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

. **Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

. **Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Игра «Что разрушает здоровье».

. **Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

. **Настроение.**

Беседа»От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

. **Поведение в школе.**

Правила поведения «Я – ученик».

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

. **Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

. **Мышцы, кости и суставы.**

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

. **Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

. **Как правильно вести себя на воде**

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

. **И снова и гигиене**

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

. **О пользе витаминов.**

Беседа «Что я знаю про витамины».

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

. **Наша безопасность.**

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практические занятия

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

. **Народные игры.**

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Городки»

. **Подвижные игры**

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

2 класс

. **Почему мы бодем.**

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

. **Кто и как предохраняет нас от болезней**

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

. **Кто нас лечит.**

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

. **Прививки от болезней.**

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

. **Что нужно знать о лекарствах.**

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

. **Как избежать отравлений.**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

. **Безопасность при любой погоде.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

. **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

. **Правила поведения на воде**

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

. **Правила обращения с огнем.**

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

. **Как уберечься от поражения электрическим током.**

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

. **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

. **Как защититься от насекомых.**

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

. **Предосторожности при обращении с животными.**

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

. **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

Практические занятия

Практикум по теме.

. **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

. **Первая помощь при травмах.**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

. **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

. **Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

. **Сегодняшние заботы медицины**

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам»

. **Чего не надо бояться.**

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

«Нарисуй свой страх»

. **Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.**

Учимся делать добро. Спешим делать добро.

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

. **Почему мы говорим неправду**

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

. **Почему мы не слушаем родителей.**

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Игра-тест «Мои обиды»

. **Надо уметь сдерживать себя.**

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

. **Не грызи ногти, не ковыряй в носу.**

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

. **Как относиться к подаркам.**

Как принимать и дарить подарки.

Практические занятия

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

. **Как следует относиться к наказаниям.**

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

. **Как нужно одеваться.**

Одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

. **Как вести себя с незнакомыми людьми.**

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

. **Как вести себя, если что-то болит.**

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме.

. **Как вести себя за столом.**

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практикум «Сервировка стола»

. **Как вести себя в гостях.**

Ты идешь в гости.

Практические занятия

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

. **Как вести себя в общественных местах.**

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Практикум «Мы – пассажиры»

. **«Нехорошие слова». Недобрые шутки»**

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон»

. **Что делать, если не хочется в школу.**

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

Практические занятия

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

. **Чем заняться после школы.**

Умей организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

. **Как выбирать друзей.**

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

. **Как помочь родителям.**

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...»

. **Как помочь больным и беспомощным.**

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благиной «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

. **Повторение.**

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

4 класс

. **Наше здоровье.**

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

. **Как помочь сохранить здоровье.**

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

. **Что зависит от моего решения.**

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

. **Злой волшебник табак.**

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

. **Почему некоторые привычки называются вредными.**

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

. **Помоги себе сам.**

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

. **Злой волшебник – алкоголь.**

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

. **Злой волшебник – наркотик.**

Беседа «Наркотик – смерть»

Практические занятия

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

. **Мы – одна семья»**

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

. **Повторение.**

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.

Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Базовыми учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

— умения обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

— умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Дата проведения
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
1	День Знаний	1	Праздник		01.09
Друзья с водой - 2 часа					
2	Советы доктора Воды.	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.	08.09
3	Друзья Вода и Мыло.	1	Занятие-игра	Мытьё и вытирание рук	15.09
Забота о глазах - 1 час					
4	Глаза – главные помощники человека.	1	Тематическая беседа с элементами игры	Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно»	22.09
Уход за ушами - 1 час					
5	Чтобы уши слышали.	1	Тематическая беседа с элементами опытов и наблюдений	Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»	29.09
Уход за зубами – 3 часа					
6	Почему болят зубы.	1	Тематическая беседа с элементами игры	Упражнение «Спрятанный сахар».	06.10
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Тематическая беседа с элементами игры	Практикум «чистка зубов».	13.10
8	Как сохранить улыбку красивой	1	Игра-соревнование	Оздоровительная минутка.	20.10
Уход за руками и ногами – 1 час					
9	«Рабочие инструменты» человека	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра-соревнование «Кто больше?»	27.10
Забота о коже – 3 часа					
10	Зачем человеку кожа.	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Угадай-ка».	10.11
11	Надежная защита организма	1	Урок-практикум с элементами опытов	Опыт «Почувствуй предмет».	17.11
12	Если кожа повреждена.	1	Урок-игра с элементами практикума	Как оказать первую помощь	24.11
Как следует питаться – 2 часа					

13	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Тематическая беседа-экскурсия	Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	01.12
14	Здоровая пища для всей семьи.	1	Урок-игра с элементами опытов	Игра «Что разрушает здоровье»	08.12
Как сделать сон полезным – 1 час					
15	Сон – лучшее лекарство.	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»	15.12
Настроение - 2 часа					
16	Как настроение?	1	Тематическая беседа с элементами практикума и анкетирования	Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»	22.12
17	Я пришел из школы.	1	Тематическая беседа с элементами игры, драматизации, анкетирования	Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».	29.12
Поведение в школе – 2 часа					
18	Я – ученик	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена».	12.01
19	Я – ученик	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Игра-практикум «В столовой».	19.01
Вредные привычки – 2 часа					
20	Вредные привычки	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Да – нет».	26.01
21	Вредные привычки	1	Тематическая беседа с элементами драматизации	Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.	02.02
Мышцы, кости и суставы – 2 часа					
22	Скелет – наша опора	1	Тематическая беседа с элементами игры	Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».	09.02
23	Осанка – стройная спина!	1	Тематическая беседа с элементами практикума	Динамический час.	16.02
Как закаляться. Обтирание и обливание – 1 час					
24	Если хочешь быть здоров	1	Беседа Объяснение учителя	Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»	01.03
И снова о гигиене – 2 часа					

25	Наша гигиена	1	Тематическая беседа с элементами практикума	Викторина «Чистота и здоровье».	15.03
26	Чистота и здоровье	1	Урок-игра	Игры «Письма», «Отгадай-ка!»	22.03
О пользе витаминов – 1 час					
27	Что я знаю про витамины	1	Урок-игра	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	05.04
Как правильно вести себя на воде – 2 час					
28	Правила безопасности на воде.	1	Тематическая беседа	Как научиться плавать (советы)	12.04
29	Правила безопасности на воде.	1	Тематическая беседа	Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»	19.04
Наша безопасность – 1 час					
30	Очень подозрительный тип	1	Тематическая беседа	Правила личной безопасности: «Один дома», «Встреча на улице»	26.04
Народные игры – 1 час					
31	Русская игра «Городки»	1	Урок-игра	Русская игра «Городки»	03.05
Подвижные игры – 2 часа					
32	Игра «Салки»	1	Урок-игра	Игра «Салки»	17.05
33	Игра «Русская лапта»	1	Урок-игра	Игра «Русская лапта»	24.05

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Дата проведения
			Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности	Практическая часть занятия/форма организации деятельности	
Почему мы бодем – 3 часа					
1	Причины болезни	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра-соревнование «Кто больше?»	06.09
2	Признаки болезни	1	Тематическая беседа с элементами игры	Практикум «Как помочь больному»	13.09
3	Как здоровье?	1	Тематическая беседа с элементами тестирования	Тест «Твое здоровье»	20.09
Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа					
4	Как организм помогает сам себе	1	Тематическая беседа с	Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?»	27.09

			элементами тестирования		
5	Здоровый образ жизни	1	Тематическая беседа с элементами игры	Составление памятки. Оздоровительная минутка	04.10
Кто нас лечит – 1 час					
6	Какие врачи нас лечат	1	Тематическая беседа с элементами игры	Динамический час. Валеологический самоанализ.	11.10
Прививки от болезней – 2 часа					
7	Инфекционные болезни	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра-соревнование «Кто больше?»	18.10
8	Прививки от болезней	1	Тематическая беседа	Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»	25.10
Что нужно знать о лекарствах – 2 часа					
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Валеологический светофор».	08.11
10	Домашняя аптечка	1	Урок-практикум	Практикум «В аптеке»	15.11
Как избежать отравлений – 2 часа					
11	Отравление лекарствами	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра-соревнование «Кто ответит правильно?»	22.11
12	Пищевые отравления	1	Урок-практикум	Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.	29.11
Безопасность при любой погоде – 2 часа					
13	Если солнечно и жарко	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Полезно – вредно».	06.12
14	Если на улице дождь и гроза	1	Тематическая беседа с элементами игры	Динамический час.	13.12
Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа					
15	Опасность в нашем доме	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Валеологический светофор».	20.12
16	Как вести себя на улице	1	Тематическая беседа с элементами игры	Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»	27.12
Правила поведения на воде – 1 час					
17	Вода – наш друг	1	Тематическая беседа с элементами игры	Викторина «Водоемы нашей местности»	10.01
Правила обращения с огнем – 1 час					
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Тематическая беседа с элементами игры	Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе».	17.01

				Командная игра «Пожарная каска»	
Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час					
19	Чем опасен электрический ток	1	Тематическая беседа	Первая помощь пострадавшему.	24.01
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час					
20	Травмы	1	Тематическая беседа	Инсценировка оказания первой помощи	31.01
Как защититься от насекомых – 1 час					
21	Укусы насекомых	1	Тематическая беседа	Викторина «Насекомые»	07.02
Предосторожности при обращении с животными – 1 час					
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Тематическая беседа с элементами игры	Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»	14.02
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом – 2 часа					
23	Отравление ядовитыми веществами	1	Тематическая беседа	Действия при угрозе отравления	21.02
24	Отравление угарным газом	1	Тематическая беседа	Действия при угрозе отравления	28.02
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа					
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Тематическая беседа	Практикум «Помоги себе сам»	06.03
26	Как уберечься от мороза	1	Тематическая беседа	Практикум «Помоги себе сам»	13.03
Первая помощь при травмах – 3 часа					
27	Растяжение связок и вывих костей	1	Тематическая беседа	Наложение холодного компресса.	20.03
28	Переломы	1	Тематическая беседа	Наложение шины.	03.04
29	Если ты ушибся или порезался	1	Тематическая беседа	Бинтование раны.	10.04
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – 1 час					
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Тематическая беседа	Практикум «Помоги себе сам»	17.04
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – 1 час					
31	Укусы змей	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Самый внимательный»	24.04
Сегодняшние заботы медицины – 2 часа					
32	Расти здоровым	1	Тематическая беседа	Викторина «В здоровом теле здоровый дух»	08.05
33	Воспитай себя	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Что я могу»	15.05
34	Я выбираю движение	1	Тематическая беседа с	Тест «Оцени себя сам»	22.05

			элементами тестирования		
--	--	--	-------------------------	--	--

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	За	Зб
Чего не надо бояться – 1 час						
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	Решение ситуационных задач	«Нарисуй свой страх»	05.09	07.09
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 часа						
2	Учимся думать	1	Традиционная	Игра «Почему это произошло?».	12.09	14.09
3	Спешите делать добро	1	Тематическая беседа с элементами игры	Лексическая работа с пословицами о добре и зле.	19.09	21.09
Почему мы говорим неправду – 2 часа						
4	Поможет ли нам обман	1	Тематическая беседа с элементами практикума	Практическая работа со словарем С.И.Ожегова.	26.09	28.09
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках	1	Решение ситуационных задач	Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)	03.10	05.10
Почему мы не слушаемся родителей – 2 часа						
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Традиционная	Советы родителей	10.10	12.10
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	Дидактическая игра	Игра-тест «Мои обиды»	17.10	19.10
Надо уметь сдерживать себя – 2 часа						
8	Все ли желания выполнимы	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка».	24.10	26.10
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	Тематическая беседа с элементами игры	Динамический час	07.11	09.11
Не грызи ногти, не ковыряй в носу – 2 часа						
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	Традиционная	Игра «Давай поговорим»	14.11	16.11

11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1	Дидактическая игра	Игра «Доскажи словечко»	21.11	23.11
Как относиться к подаркам – 2 часа						
12	Я принимаю подарок	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.	28.11	30.11
13	Я дарю подарки	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций и элементами игры	Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.	05.12	07.12
Как следует относиться к наказаниям – 1 час						
14	Наказание	1	Тематическая беседа	Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)	12.12	14.12
Как нужно одеваться – 1 час						
15	Одежда	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций	Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.	19.12	21.12
Как вести себя с незнакомыми людьми – 1 час						
16	Ответственное поведение	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций	Проигрывание ситуаций	26.12	28.12
Как вести себя, когда что-то болит – 1 час						
17	Боль	1	Тематическая беседа	Кроссворд по теме.	09.01	11.01
Как вести себя за столом – 2 часа						
18	Сервировка стола	1	Тематическая беседа	Практикум «Сервировка стола»	16.01	18.01
19	Правила поведения за столом	1	Тематическая беседа с элементами игры	Инсценировка поведения за столом	23.01	25.01
Как вести себя в гостях – 1 час						
20	Ты идешь в гости	1	Тематическая беседа с элементами игры	Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»	30.01	01.02
Как вести себя в общественных местах- 2 часа						
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Практикум «Мы – пассажиры»	06.02	08.02
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Практикум «Мы в театре»	13.02	15.02

«Нехорошие слова». Недобрые шутки – 2 часа						
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Игра «Комплимент»	20.02	22.02
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	Урок-игра	Игра «Телефон»	27.02	29.02
Что делать, если не хочется в школу – 1 час						
25	Помоги себе сам	1	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Конкурс рисунков «Школа моей мечты»	05.03	07.03
Чем заняться после школы – 1 час						
26	Умей организовать свой досуг	1	Урок-игра	Стихотворный монтаж «О свободном времени»	12.03	14.03
Как выбрать друзей – 2 часа						
27	Что такое дружба	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Игра «Хочу быть...»	19.03	21.03
28	Кто может считаться настоящим другом	1	Дидактическая игра	Игра «Любит – не любит»	09.04	04.04
Как помочь родителям – 1 час						
29	Как доставить родителям радость	1	Традиционная	Игр «Если бы я был взрослым...»	16.04	11.04
Как помочь больным и беспомощным – 2 часа						
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	Тематическая беседа с элементами ролевой игры	Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка».	23.04	18.04
31	«Спешите делать добро»	1	Ролевая игра	Ролевая игра «Правило доброты»	07.05	25.04
Повторение – 3 часа						
32	Огонек здоровья	1	Урок-спектакль	Постановка спектакля	14.05	02.05
33	Путешествие в страну здоровья	1	Урок-путешествие	Путешествие	21.05	16.05
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1	Урок-соревнование	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»		23.05

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Все го часов	Содержание деятельности		Дата проведения
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
Наше здоровье – 4 часа					

1	Что такое здоровье	1	Тематическая беседа с элементами игры	Измерение частоты пульса.	06.09
2	Что такое эмоции	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Давай поговорим»	13.09
3	Чувства и поступки	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Твое имя»	20.09
4	Стресс	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Успокойся»	27.09
Как помочь сохранить здоровье – 3 часа					
5	Учимся думать и действовать	1	Тематическая беседа с элементами игры	Тренинг безопасного поведения.	04.10
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	Решение ситуационных задач	Тренинг безопасного поведения.	11.10
7	Умей выбирать	1	Тематическая беседа с элементами анализа ситуации	Игра «Назови последствия событий»	18.10
Что зависит от моего решения – 2 часа					
8	Принимаю решение	1	Тематическая беседа с элементами практикума	Анализ стихотворения «Что красивей всего?»	25.10
9	Я отвечаю за свое решение	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»	08.11
Злой волшебник – табак – 1 час					
10	Что мы знаем о курении	1	Тематическая беседа	Игра «Волшебный стул». Динамический час.	15.11
Почему некоторые привычки называются вредными – 5 часов					
11	Зависимость	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Проигрывание ситуаций	22.11
12	Умей сказать «нет»	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Проигрывание ситуаций	29.11
13	Как сказать «нет»	1	Тематическая беседа с элементами игры	Проигрывание ситуаций	06.12
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	Тематическая беседа с элементами игры	Проигрывание ситуаций	13.12
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Тематическая беседа с элементами игры	«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.	20.12
Помоги себе сам – 1 час					
16	Волевое поведение	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Дерево решений»	27.12
Злой волшебник – алкоголь – 3 часа					
17	Алкоголь	1	Тематическая беседа с элементами игры	Анализ басни С. Михалкова «Непьющий воробей».	10.01
18	Алкоголь - ошибка	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Проигрывание ситуаций	17.01

19	Алкоголь – сделай выбор	1	Тематическая беседа с элементами игры	Игра «Список проблем»	24.01
<i>Злой волшебник – наркотик – 2 часа</i>					
20	Наркотик	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Проигрывание ситуаций	31.01
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Урок-практикум	«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.	07.02
<i>Мы – одна семья – 2 часа</i>					
22	Мальчишки и девчонки	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Выставка рисунков «Моя семья»	14.02
23	Моя семья	1	Тематическая беседа с анализом ситуации	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	21.02
<i>Повторение. Нестандартные роки и уроки-праздники – 11 часов</i>					
24	Дружба	1	Урок-театрализация	Инсценировка произведений	28.02
25	День здоровья	1	Спортивный праздник	Соревнования	06.03
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	Сюжетно-ролевая игра	Проигрывание ситуаций	13.03
27	Я выбираю кашу	1	Урок-игра	Проигрывание ситуаций	20.03
28	Чистота и здоровье	1	Урок-праздник		03.04
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1	Игра-путешествие	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».	10.04
30	Чистота и порядок	1	Игра-путешествие	Проигрывание ситуаций	17.04
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Урок-игра	Проигрывание ситуаций	24.04
32	КВН «Наше здоровье»	1	Урок - КВН	КВН «Наше здоровье».	08.05
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Урок-праздник	Проигрывание ситуаций	15.05
34	Будьте здоровы!	1	Урок-игра с элементами практикума	Проигрывание ситуаций	22.05