Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: [internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru](mailto:internat4shunin@mail.ru); <http://74203s037.edusite.ru>

**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

**(Программа по здоровому образу жизни для учащихся начальной школы)**

****

**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

**1. Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья воспитанников школы – интерната вызывает серьезную тревогу специалистов. Причин этого много: наследственные причины (родители многих детей имеют хронические заболевания, больны алкоголизмом и т.д.), социальные причины – дети до поступления в интернат находились в неблагополучных семьях: не получали должного внимания, правильного питания, а часто и не имели достаточного количества одежды,) Воспитанники школы – интерната недооценивают опасностей употребления ПАВ, курения, алкоголя, а иногда поступают в интернат уже имея эти привычки. Кроме того, 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.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Здоровое поколение».

**Цель и задачи программы**

**Цель:** способствовать освоению детьми основных социальных норм, необходимых им для существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**Задачи:**

сформировать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью близких и окружающих людей;

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

обеспечить знание и выполнение санитарно- гигиенических правил, соблюдения здоровьесберегающего режима дня;

развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных мероприятиях;

сформировать первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;

сформировать первоначальные представления о возможном негативном влиянии на здоровье компьютерных игр, телевидения;

сформировать отрицательное отношение к алкоголю, курению, применению ПАВ.

**2. Особенности программы**

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность программы.

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;

игры;

прогулки;

соревнования;

активные перемены

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Обучение проводится в классе, на улице во время прогулок, во время учебного процесса во время большой перемены (активные игры), на уроках (беседы, двигательные и зрительные физкультминутки). 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. На каждом занятии проводится коррекционно – развивающая работа: развитие познавательных процессов, мелкой моторики, координации движений.

Занятие не должно быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества»

Место программы «Здоровое поколение» в учебном плане: программа рассчитана на 4 года,168 часов. В 1 классе – 66 часов, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 урока по 35 минут (в 1 классе), 1 урок по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет не более 12 человек.

**3. Ожидаемые результаты**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по реализации программы является формирование следующих умений:

·внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

·учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

·ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности,

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

·установка на здоровый образ жизни;

·основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Выпускник получит возможность для формирования:

·внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

·выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

·устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

·адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

· способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

·установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

·эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Советы доктора Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник начальной школы научится:

·принимать и сохранять учебную задачу (определять и формулировать цель деятельности совместно с учителем);

·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

·действовать по предложенному учителем плану;

·учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

·оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; (давать эмоциональную оценку)

·адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, других людей;

Выпускник получит возможность научиться:

·в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

·преобразовывать практическую задачу в познавательную;

·проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

· учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации с помощью учителя

·осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

·осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

·использовать знаково-символические средства,

·строить сообщения в устной и письменной форме;

·ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

·основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

·осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- 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).

·осуществлять синтез как составление целого из частей;

·проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

·устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

· ·осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

Выпускник получит возможность научиться:

·осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

·записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

·осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

·осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

·осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

·строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

·произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ;

·допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

·учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

·формулировать собственное мнение и позицию;

·договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

·строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

·задавать вопросы;

·использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

·учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

·учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

·аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

·продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

·с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

·осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

·адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» обучающиеся должны знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

**4. Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности 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.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**5. Тематическое планирование. Содержание программы**

1 класс- (66 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | |
| в классе | на улице |
| 1 | - Советы доктора Воды.  - Эстафета «Мы – моряки» | 1 | 1 |
| 2 | - Друзья Вода и Мыло.  - Разучивание физкультминуток на улице, подвижные игры. Практическая работа: «Моем руки чисто-чисто» | 1 | 1 |
| 3 | - Глаза – главные помощники человека.  - Игра «Полезно – вредно». Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 1 |
| 4 | - Наш друг – свежий воздух.  - Экскурсия в сосновый бор «К нам пришла осень» | 1 | 1 |
| 5 | - Чтобы уши слышали.  - Игры «Космонавты», «Второй лишний» | 1 | 1 |
| 6 | - Почему болят зубы.  - Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки – перебежки» | 1 | 1 |
| 7 | - Чтобы зубы были здоровыми.  - Разучивание стихотворение. Тест.  Игра «Съедобное – несъедобное», | 1 | 1 |
| 8 | - Как сохранить улыбку красивой.  - Творческая работа.  Рисование по воображению «Поделись улыбкою своей…» Выставка работ | 2 |  |
| 9 | - Подвижные игры народов мира.  - Разучивание игр : русская народная игра «Стадо», украинская народная игра «Хлебчик». |  | 2 |
| 10 | - «Рабочие инструменты» человека.  - Игра-соревнование «Кто больше?» | 1 | 1 |
| 11 | - Зачем человеку кожа  - Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» | 1 | 1 |
| 12 | - Надёжная защита организма  - Игры: «Определи , но не смотри», «Волшебный мешочек» | 1 | 1 |
| 13 | -Если кожа повреждена  - Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» | 1+1 практ. |  |
| 14 | - Подвижные игры народов мира  - Разучивание игр разных народов: Бурятская народная игра «Волк и ягнята», казахская народная игра «Конное состязание» |  | 2 |
| 15 | - Питание – необходимое условие для жизни человека  - Игры на свежем воздухе: «Съедобное – несъедобное», «Донеси рыбку» | 1 | 1 |
| 16 | - Здоровая пища для всей семьи  - Игры : Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». | 1 | 1 |
| 17 | - Сон – лучшее лекарство  - Спокойные игры: игра по гигиене сна «Плохо – хорошо», «Волшебное колечко». | 1 | 1 |
| 18 | - Какое настроение?  - Игры на свежем воздухе: строим снежную бабу (коллект. работа) | 1 | 1 |
| 19 | - Я пришёл из школы  - Спортивная эстафета с использование школьных и спортивных предметов | 1 | 1 |
| 20 | - Уроки осторожности  - Подвижные игры на свежем воздухе: Строим снежную крепость. Коллективная работа. | 1 | 1 |
| 21 | - Я – ученик  - Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». | 2 |  |
| 22 | - Вредные привычки  - Игра – тренинг: «Мы и вредные привычки» | 2 |  |
| 23 | - Полезные привычки  - Игры: за здоровьем на каток. Катание на коньках и санках. | 1 | 1 |
| 24 | - Режим дня школьника  - Зимняя эстафета с использованием лыж и санок. | 1 | 1 |
| 25 | - Грипп и другие инфекции, как с ними бороться  - Подвижные игры на свежем воздухе по предложениям ребят. | 1 | 1 |
| 26 | - Скелет – наша опора  - Разучиваем комплекс упражнений для правильной осанки. | 1 | 1 |
| 27 | - Осанка – стройная спина  - Практические упражнения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Воробьи и вороны», «На одной ноге», «Попади в след» | 1 | 1 |
| 28 | - Если хочешь быть здоров  -Подвижные игры на свежем воздухе «Увернись от мяча!», «Космонавты» | 1 | 1 |
| 29 | - Правила безопасности на воде  - Имитация движений пловца. Викторина «Безопасная вода» | 1 | 1 |
| 30 | Подвижные игры .Веселые старты |  | 2 |
| 31 | - В гости к деревьям  - Экскурсия в природу, наблюдение за весенними изменениями в лесу, правила поведения в лесу весной. |  | 2 |
| 32 | - Обобщающие уроки «Доктора природы»  - Подвижные игры на воздухе. | 2 |  |
| 33 | Резервные занятия | 1 | 1 |

**Содержание занятий.**

Тема 1. Советы доктора Воды. (2часа)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Эстафета «Мы – моряки»

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (2часа)

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

Разучивание физкультминуток на улице, подвижные игры. Практическая работа: «Моем руки чисто-чисто»

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (2 часа)

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

Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 4. Наш друг – Свежий воздух. (2чаас)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Польза прогулок. Проветривание класса.

Экскурсия в сосновый бор «К нам пришла осень»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (2часа)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Игры «Космонавты», «Второй лишний»

Тема 6. Почему болят зубы. (2часа)

Чтение стихов.Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Игра «Угадай-ка!»

Игры «Вороны и воробьи», «Ловишки – перебежки»

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (2 часа)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.

Игра «Съедобное – несъедобное»,

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (2часа)

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

Рисование по воображению «Поделись улыбкою своей…»

Тема 9. Подвижные игры разных народов. (2часа)

Разучивание игр : русская народная игра «Стадо», украинская народная игра «Хлебчик».

Тема 10. «Рабочие инструменты» человека. (2часа)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Игра-соревнование «Кто больше?»

Тема 11. Зачем человеку кожа. (2часа)

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

Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

Тема 12. Надёжная защита организма. (2часа)

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

Игры: «Определи , но не смотри», «Волшебный мешочек»

Тема 13. Если кожа повреждена. (2час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».

Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры народов мира. (2часа)

Разучивание игр разных народов: Бурятская народная игра «Волк и ягнята», казахская народная игра «Конное состязание»

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

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

Игры на свежем воздухе: «Съедобное – несъедобное», «Донеси рыбку»

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (2час)

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

Игры : Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (2часа)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Как избежать проблем с засыпанием.

Спокойные игры: игра по гигиене сна «Плохо – хорошо», «Волшебное колечко».

Тема 18. Как настроение? (2часа)

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

Игры на свежем воздухе: строим снежную бабу (коллект. работа)

Тема 19. Я пришёл из школы. (2часа)

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

Спортивная эстафета с использование школьных и спортивных предметов

Тема 20. Уроки осторожности. (2 часа).

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки осторожности» Игра «Вопрос для другой команды»

Подвижные игры на свежем воздухе: Строим снежную крепость. Коллективная работа.

Тема 21. Я – ученик. (2 часа)

Правила здоровой учебы

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

Тема 22. Вредные привычки. (2 часа)

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

Игра – тренинг: «Мы и вредные привычки»

Тема 23. Полезные привычки.( 2часа)

Рассказ «Что такое здоровый образ жизни». Составление рассказа по серии картинок.

Игры: за здоровьем на каток. Катание на коньках и санках.

Тема 24. Режим дня школьника. (2часа)

Беседа « Кто жить умеет по часам..». Определение временной последовательности. Работа в парах: «Составление режима дня»

Зимняя эстафета с использованием лыж и санок.

Тема 25. Беседа «Грипп и другие инфекции, как с ними бороться» (2часа)

Беседа об опасности заражения гриппом, о мерах профилактики.

Игра «да - нет».

Подвижные игры на свежем воздухе по предложениям ребят.

Тема 26. Скелет – наша опора. (2часа)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Правила поведения на улицах города зимой.

Разучиваем комплекс упражнений для правильной осанки.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (2часа)

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

Практические упражнения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Воробьи и вороны», «На одной ноге», «Попади в след»

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (2часа)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Тест «Здоровый человек – это…»

Подвижные игры на свежем воздухе «Увернись от мяча!», «Космонавты

Тема 29. Правила безопасности на воде. (2часа)

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

Тема 30. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 31. «В гости к деревьям»(2аса)

Экскурсия в природу, наблюдение за весенними изменениями в лесу, правила поведения в лесу весной.

Тема 32 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)

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 33. Резервные занятия (2 часа)

**2 класс- (34часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Причина болезни | 1 |
| 2 | Признаки болезни | 1 |
| 3 | Как здоровье? | 1 |
| 4 | Как организм помогает себе сам | 1 |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 |
| 8 | Прививки от болезней | 1 |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 |
| 10 | Домашняя аптека | 1 |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 |
| 12 | Пищевые отравления | 1 |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 |
| 17 | Вода - наш друг | 1 |
| 18 | Как уберечься от мороза | 1 |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |
| 20 | Чем опасен электрический ток | 1 |
| 21 | Травмы | 1 |
| 22 | Укусы насекомых | 1 |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | 1 |
| 25 | Отравление угарным газом | 1 |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 |
| 28 | Переломы | 1 |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |
| 31 | Укус змеи | 1 |
| 32 | Расти здоровым | 1 |
| 33 | Воспитай себя | 1 |
| 34 | Я выбираю движение | 1 |

**Содержание программы.**

Тема 1. Причины болезни. (1час)

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

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как здоровье? (1час)

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

Тема 4. Как организм помогает себе. (1час)

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

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)

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

Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)

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

Тема 8. Прививки от болезней. (1час)

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

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

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

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

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

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

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 17. Вода – наш друг. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1час)

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

Тема 21. Травмы. (1час)

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

Тема 22. Укусы насекомых. (1час)

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.

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1час).

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

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)

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

Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 28. Переломы. (1час)

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

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

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

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

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

Тема 31. Укусы змей. (1час)

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

Тема 32. Расти здоровым. (1час)

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

Тема 33. Воспитай себя. (1час)

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

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

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

3 класс - (34 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 |
| 2 | Учимся думать. | 1 |
| 3 | Спеши делать добро. | 1 |
| 4 | Поможет ли нам обман. | 1 |
| 5 | «Неправда – ложь»в пословицах и поговорках. | 1 |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | 1 |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 |
| 10- 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | 2 |
| 12 | Я принимаю подарок. | 1 |
| 13 | Я дарю подарки. | 1 |
| 14 | Наказание. | 1 |
| 15 | Одежда. | 1 |
| 16 | Ответственное поведение. | 1 |
| 17 | Боль. | 1 |
| 18 | Сервировка стола. | 1 |
| 19 | Правила поведения за столом. | 1 |
| 20 | Ты идешь в гости. | 1 |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе. | 1 |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 |
| 25 | Помоги себе сам. | 1 |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | 1 |
| 27 | Что такое дружба. | 1 |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 |
| 29 | Как доставить родителям радость. | 1 |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 |
| 31 | Спешите делать добро. | 1 |
| 32 | Огонек здоровья. | 1 |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | 1 |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | 1 |

**Содержание программы.**

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)

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. Учимся думать. (1час)

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

Тема 3. Спеши делать добро.(1час)

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

Тема 4. Поможет ли нам обман.(1час)

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

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

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

Тема 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час)

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».

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

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

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

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

Тема 9. Как воспитать в себе сдержанность.(1час)

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

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

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 занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. Я принимаю подарок.(1час)

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».

Тема13. Я дарю подарки.(1час)

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. Наказание. (1час)

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

Тема 15. Одежда. (1час)

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 платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. Ответственное поведение. (1час)

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

Тема 17. Боль. (1час)

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

Тема 18. Сервировка стола. (1час)

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 19. Правила поведения за столом. (1час)

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 20. Ты идешь в гости . (1час)

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

Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)

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

Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (1час)

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 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)

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

Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)

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

Тема 25. Помоги себе сам. (1час)

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

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

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

Тема 27. Что такое дружба. (1час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

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

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

Тема 29. Как доставить родителям радость. (1час)

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

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

Тема 31. Спешите делать добро. (1час)

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

Тема 32. Огонек здоровья. (1час)

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

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

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

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

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

4 класс - (34 часа)

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

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

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

Тема 2. Что такое эмоции? (1час)

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

Тема 3. Чувства и поступки. (1час)

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

Тема 4. Стресс. (1час)

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

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

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

Тема 6. Учимся находить причину и последствия событий. (1час)

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

Тема 7. Умей выбирать. (1час)

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

Тема 8. Принимаю решение.(1час)

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

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

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

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

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

Тема 11. Зависимость. (1час)

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

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1час)

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

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1час)

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

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

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.

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

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

Тема 16. Волевое поведение. (1час)

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

Тема 17. Алкоголь. (1час)

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

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1час)

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

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

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

Тема 20. Наркотик. (1час)

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

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

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

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1час)

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

Тема 23. Моя семья. (1час)

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

Тема 24. Дружба. (1час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья. (1час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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

Тема 27. Я выбираю кашу. (1час)

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

Тема 28. Чистота и здоровье. (1час)

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

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

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)

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

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

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

Тема 32. КВН «Наше здоровье» (1час)

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

Тема 34. Будем здоровы. (1час)

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

Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

спортивный инвентарь;

компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

набор ЦОР по валеологии.

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов .

Источники

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. –

85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя..

Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. –

112 с.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

16. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

17. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

18. 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.

19. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

20. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

21. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

22. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

23. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

24. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

25. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997