

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского».

РАССМОТРЕНО

на заседании м/о протокол
№1 от 26.08.2020

Руководитель: Троицкая Н.И.



ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета №1 от 26.08.2020

Председатель: Кравцевич Н.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 81»
Кравцевич Н.В.



Рабочая программа внеурочной деятельности (модифицированная)

(общекультурное направление)

Кружок: «Планета здоровья»

2-4 классы (8– 10 лет)

Составитель:

Назарова Ирина Николаевна

учитель начальных классов

Тольятти, 2020г.

Программа внеурочной деятельности «Планета Здоровья» составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Рабочая программа курса «Планета здоровья» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения и авторской программы «Планета здоровья» С.Н.Козыревой.

Программа рассчитана на 3 года: 2-4 классы по 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на детей 8-10 лет, реализуется за 3 года.

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:

- Проявлять позитивные качества личности и учиться управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- Учиться проявлять дисциплинированность и упорство в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- Учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике(на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:

- Знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- Знать основы рационального питания;
- Знать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника
- Понимать значение влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- Ориентироваться в правилах оказания первой помощи;

**Учебно-тематический план.
2 год обучения - (34часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов | | |
|----|---|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Причина болезни | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Признаки болезни | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Как здоровье? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Как организм помогает себе сам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Прививки от болезней | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Домашняя аптека | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Пищевые отравления | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Вода - наш друг | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Как уберечься от мороза | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Чем опасен электрический ток | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | Травмы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Укусы насекомых | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | Отравление угарным газом | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Переломы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Укус змеи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | Расти здоровым | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | Воспитай себя | 1 | | 1 |
| 34 | Я выбираю движение | 1 | | 1 |
| | ИТОГО | 34 | 16 | 18 |

Содержание

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. (1 час)*

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

Тема 21. *Травмы. (1 час)*

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

Тема 22. *Укусы насекомых. (1 час)*

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. (1 час).*

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

Тема 24. *Отравление ядовитыми веществами. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

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

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

Тема 28. *Переломы. (1 час)*

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

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

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 32. *Расти здоровым. (1 час)*

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

Тема 33. *Воспитай себя. (1 час)*

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

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

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

**Учебно-тематический план.
3 год обучения - (34 часа)**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | |
|--------|---|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Учимся думать. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Спешите делать добро. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Поможет ли нам обман. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10- 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | 2 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Я принимаю подарок. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Я дарю подарки. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Наказание. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | Одежда. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | Ответственное поведение. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Боль. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Сервировка стола. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Правила поведения за столом. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Ты идешь в гости. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | Помоги себе сам. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Что такое дружба. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | Как доставить родителям радость. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Спешите делать добро. | 1 | | 1 |
| 32 | Огонек здоровья. | 1 | | 1 |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | 1 | | 1 |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | 1 | | 1 |
| | ИТОГО | 34 | 15 | 19 |

Содержание.

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. Спешите делать добро. (1час)

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

Тема 4. Поможет ли нам обман. (1 час)

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

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

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. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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

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

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

Тема 10- 11. Как отучить себя от вредных привычек. (2 часа)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 12. Я принимаю подарок. (1 час)

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

Тема 13. Я дарю подарки. (1 час)

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

Тема 14. Наказание. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 16. Ответственное поведение. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 18. Сервировка стола. (1 час)

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. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 25. *Помоги себе сам. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 27. *Что такое дружба. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 31. *Спешите делать добро. (1 час)*

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. (1 час)*

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

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

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

Тема 34. Культура здорового образа жизни. (1час) Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

**Учебно-тематический план.
4 год обучения - (34 часа)**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | |
|----|---|--------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Чувства и поступки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Стресс | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Умей выбирать | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Принимаю решение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Зависимость | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Умей сказать НЕТ | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Как сказать НЕТ | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | Волевое поведение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Алкоголь | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Алкоголь – ошибка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Наркотик | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Моя семья | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Дружба | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | День здоровья | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | Чистота и порядок | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | | 1 |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 | | 1 |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 | | 1 |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 | | 1 |
| | ИТОГО | 34 | 15 | 19 |

Содержание

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)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

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

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

Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 24. *Дружба. (1 час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья. (1 час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

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

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). (1 час)*

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

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

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» (1 час)*

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

Тема 34. *Будем здоровы. (1 час)*

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