

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Топкинская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Топкинская ООШ»
_____ А.И.Зайцева
« ____ » _____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
Школа здоровья

Составитель:
Трошкова Татьяна Викторовна
учитель начальных классов

с.Топки, 2015г.

Пояснительная записка

Программа «Школа здоровья» составлена на основе авторской программы «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальных классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

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

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

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Программа включает в

себя, как теоретическую (беседы, чтение стихотворений, разучивание пословиц, и т.д.), так и практическую части (организация подвижных игр, опытов, оздоровительных минуток и т.д.).

В программе уделяется внимание воспитанию полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки по здоровому образу жизни;
- учить способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать культуру игрового общения.

Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий

Занятия кружка являются комплексными – на них используются различные виды деятельности как теоретического, так и практического характера.

Основная форма организации работы по программе – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы:

- беседы;
- игры;
- практические работы;
- викторины;
- конкурсы;
- праздники;
- оздоровительные минутки;

- подвижные игры.

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игры.
5. Проведение игры.

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет и реализуется за 4 года.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения – 1 час в неделю, 33 часа в год.

2-й год обучения – 1 час в неделю, 34 часа в год.

3-й год обучения – 1 час в неделю, 34 часа в год.

4-й год обучения – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Занятия проводятся в кабинете начального класса и спортивном зале школы.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр, бесед и в процессе практической деятельности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

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

Ценностные ориентиры

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

В результате усвоения программы у обучающихся *будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметные результаты

Результатом изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

2.Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

3.Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Способы проверки знаний и умений

- практические работы «Помоги себе сам!»;

- тестирование;
- составление индивидуальных памяток;
- отгадывание кроссвордов;
- творческие работы.

**Итоги реализации программы могут быть представлены
через участие в следующих мероприятиях:**

1. Игра- путешествие «В страну здоровья».
2. Спортивный праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!».
3. Практическая работа «Выпуск стенгазеты».
4. Спортивный праздник «Я выбираю движение».

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения (33 часа)

№	Тема занятия	Дата
1	Советы доктора Воды.	
2	Друзья Вода и Мыло.	
3	Глаза – главные помощники человека.	
4	Подвижные игры.	
5	Чтобы уши слышали.	
6	Почему болят зубы.	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	
8	Как сохранить улыбку красивой.	
9	Подвижные игры.	
10	«Рабочие инструменты» человека.	
11	Зачем человеку кожа.	
12	Надёжная защита организма.	
13	Если кожа повреждена	
14	Подвижные игры.	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	
16	Здоровая пища для всей семьи.	
17	Сон – лучшее лекарство.	
18	Как настроение?	
19	Я пришёл из школы.	
20	Подвижные игры.	
21-22	Я – ученик.	
23-24	Вредные привычки.	
25	Подвижные игры.	
26	Скелет – наша опора.	
27	Осанка – стройная спина.	
28	Если хочешь быть здоров.	
29	Правила безопасности на воде.	
30-31	Подвижные игры.	
32	Обобщающее занятие «Доктора ☐ здоровья».	
33	Игра- путешествие «В страну здоровья».	

Содержание программы (1 год обучения 33 часа)

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

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

Тема 2. Друзья Вода и Мыло. (1час)

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

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

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

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

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

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

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

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

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

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. Упражнение «Волшебный цветок добра».

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

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

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

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

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

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. (1час)

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

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

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

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)

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

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1час)

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

Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)

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

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

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 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

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

Тема 25. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)

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

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)

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

Тема 30-31. Подвижные игры. (2 часа)

Игры на свежем воздухе по выбору детей.

Тема 32-33. Обобщающие занятия. (2 часа)

Встреча с докторами Здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.

Игра- путешествие «В страну здоровья». Подвижные игры на воздухе.

2 год обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Дата
1	Причины болезни.	
2	Признаки болезни.	
3	Как здоровье?	
4	Как организм помогает себе сам.	
5	Здоровый образ жизни.	
6	Какие врачи нас лечат.	
7	Инфекционные болезни.	
8	Прививки от болезней.	
9	Какие лекарства мы выбираем.	
10	Домашняя аптека.	
11	Отравление лекарствами.	
12	Пищевые отравления.	
13	Если солнечно и жарко.	
14	Если на улице дождь и гроза.	
15	Опасность в нашем доме.	
16	Как вести себя на улице.	
17	Вода - наш друг.	
18	Как уберечься от мороза.	
19	Чтобы огонь не причинил вреда.	
20	Чем опасен электрический ток.	
21	Травмы.	
22	Укусы насекомых.	

23	Что мы знаем про собак и кошек.	
24	Отравление ядовитыми веществами.	
25	Отравление угарным газом.	
26	Как помочь себе при тепловом ударе.	
27	Растяжение связок и вывих костей.	
28	Переломы.	
29	Если ты ушибся или порезался.	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	
31	Укус змей.	
32	Расти здоровым.	
33	Воспитай себя.	
34	Спортивный праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!».	

Содержание программы (2 год обучения 34 часа).

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 сам. (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. (1 час)*

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

Тема 10. *Домашняя аптечка. (1 час)*

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

Тема 11. *Отравление лекарствами. (1 час)*

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

Тема 12. *Пищевые отравления. (1 час)*

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

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

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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. (1 час)*

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

Тема 32. *Раста здоровым. (1 час)*

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

Тема 33. *Воспитаа себя. (1 час)*

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

Тема 34. *Обобщающее занятие. (1 час)*

Праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

3 год обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Дата
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	
2	Учимся думать.	
3	Спеша делать добро.	
4	Поможет ли нам обман.	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
8	Все ли желания выполнимы.	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	
10-11	Как отучить себя от вредных привычек.	
12	Я принимаю подарок.	
13	Я дарю подарки.	
14	Наказание.	
15	Одежда.	
16	Ответственное поведение.	
17	Боль.	
18	Сервировка стола.	
19	Правила поведения за столом.	
20	Ты идешь в гости.	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	

23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
25	Помоги себе сам.	
26	Умей организовать свой досуг.	
27	Что такое дружба.	
28	Кто может считаться настоящим другом.	
29	Как доставить родителям радость.	
30	Если кому -нибудь нужна твоя помощь.	
31	Спешите делать добро.	
32	Огонек здоровья.	
33	Путешествие в страну здоровья.	
34	Культура здорового образа жизни. Практическая работа «Выпуск стенгазеты».	

Содержание программы (3 год обучения 34 часа).

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. Спешу 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.(1 час)

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

Тема10- 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...». Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема12. 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».

Тема13. 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 рожденья...». 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 Мошковой «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 Мошковой «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 приходить...»

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. (1 час)

Урок - соревнование. Культура поведения.. Культура общения. Человек и его здоровье. Спортивный праздник «Я выбираю движение».

4 год обучения (34 часа)

№	Тема занятия	Дата	Прмечания
1	Что такое здоровье?		
2	Что такое эмоции?		
3	Чувства и поступки.		
4	Стресс.		
5	Учимся думать и действовать.		
6	Учимся находить причину и последствия событий.		
7	Умей выбирать.		
8	Принимаю решение.		
9	Я отвечаю за свои решения.		
10	Что мы знаем о курении.		

11	Зависимость.		
12	Умей сказать НЕТ.		
13	Как сказать НЕТ.		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.		
16	Волевое поведение.		
17	Алкоголь.		
18	Алкоголь – ошибка.		
19	Алкоголь – сделай выбор.		
20	Наркотик.		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.		
22	Мальчишки и девчонки.		
23	Моя семья.		
24	Дружба.		
25	День здоровья.		
26	Умеем ли мы правильно питаться?		
27	Я выбираю кашу.		
28	Чистота и здоровье.		
29	Откуда берутся грязнули?		
30	Чистота и порядок.		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.		
32	КВН «Наше здоровье»		
33	Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».		
34	Будем здоровы!		

Содержание программы (4 год обучения 34 часа).

Тема 1. Что такое здоровье? (1 час)

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

Тема 2. Что такое эмоции? (1 час)

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

Тема 3. Чувства и поступки. (1 час)

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

Тема 4. Стресс. (1 час)

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

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

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

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

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

Тема 7. Умей выбирать. (1 час)

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

Тема 8. Принимаю решение. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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

Тема 11. Зависимость. (1 час)

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

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)

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

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)

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

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

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. (1 час)

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

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)

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

Тема 17. Алкоголь. (1 час)

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

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 20. Наркотик. (1 час)

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 стенгазеты».

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи.
2. Настольные дидактические игры.
3. Муляжи органов чувств человека.
4. Видеофильмы по темам занятий.
5. Музыкальный центр.
6. Персональный компьютер.

Литература

1. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
2. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
3. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Начальная школа – 2005. – № 11.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

7. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
8. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997.
9. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.