

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность и новизна программы**.

     Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

*За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза*, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

     Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

      Программа по  ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Цель данной программы:**

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

**Задачи:**

Образовательные:

* обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости,  самомассаж;
* обучение детей простейшим  навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и телом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Отличительные особенности данной программы.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

 Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы  включают  вопросы  гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнений, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы,**— ученики 1-4 классов.

**Сроки реализации программы**— 5 лет.

**Форма и режим занятий:**

Форма обучения

*по количеству учащихся*:фронтальная,групповая, парная, индивидуальная;

*по месту проведения*: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

 Режим занятий – 1 час в неделю/ 33-34 часов в год.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

1. ***К концу 1 класса первого года обучения***

*Должны знать:* как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, правила поведения в школе и дома, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

*Должны уметь:* правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические пражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

*Способ проверки:* **наблюдение** за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры;   **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, **отчёты** детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических   правил, **опрос** на занятиях после пройденной темы.

1. ***К концу 1класса второго года обучения***

*Должны знать:* как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

*Должны уметь:* правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические пражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

*Способ проверки:* **наблюдение** за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры;   **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, **отчёты** детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических   правил, **опрос** на занятиях после пройденной темы.

1. ***К концу 2класса***

*Должны знать:* о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений;  правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правилаобращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

*Должны уметь:* заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

*Способ проверки:* **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов, **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации **эксперимента**, **опрос** на занятиях после пройденной темы, **тестирование** в конце года «Оцени себя сам».

1. ***К концу 3 года обучения***

*Должны знать:* как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и  кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

*Должны уметь:* общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

*Способ проверки:* **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года: **театрализованное действие** «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с **конкурсами** на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, **урок - соревнование** «Культура здорового образа жизни».

1. ***К концу 4 года обучения***

*Должны знать:* что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

*Должны уметь:* понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

*Способ проверки:* **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: **театрализованное действие** «Дружба», **спортивный праздник** «День здоровья», **сюжетно-ролевые игры**  «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье», **игры-путешествия** «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», **урок – КВН**«Наше здоровье», **праздники** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Формы подведения итогов**реализации дополнительной образовательной программы:

* **театрализованное действие** «Дружба»,
* **спортивный праздник** «День здоровья»,
* **сюжетно-ролевые игры**  «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»,
* **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье»,
* **игры-путешествия** «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем  делать хорошо и не будем плохо»,
* **урок – КВН**«Наше здоровье»,
* **праздники** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

(1 ч/нед., 33 ч/год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание темы     | Количество часов |
| Всего | Теоретические | Практические |
| 1 | Дружи с водой | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Забота о глазах | 1 |  | 1 |
| 3 | Уход за ушами | 1 |  | 1 |
| 4 | Уход за зубами | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Уход за руками и ногами | 1 |  | 1 |
| 6 | Забота о коже | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Как следует питаться | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Как сделать сон полезным? | 1 |  1 |   |
| 9 | Настроение в школе | 1 |  | 1 |
| 10 | Настроение после школы | 1 |  | 1 |
| 11 | Поведение в школе | 2 |   | 2 |
| 12 | Вредные привычки | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Мышцы, кости и суставы | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Как закаляться.Обтирание и обливание | 1 | 1 |   |
| 15 | Как правильно вести себя на воде | 1 | 1 |  |
| 16 | Чтобы душа была здорова | 5 | 2 | 3 |
| 17 | Народные игры | 1 |  | 1 |
| 18 | Подвижные игры | 1 |  | 1 |
| 19 | Доктора природы(обобщающие) | 2 |  1 | 1 |

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 класс**

(1 ч/нед., 34 ч/год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание темы     | Количество часов |
| Всего | Теоретические | Практические |
| 1 | Почему мы болеем | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Кто и как предохраняет нас от болезней | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Кто нас лечит | 1 |   | 1 |
| 4 | Прививки от болезней | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Что нужно знать о лекарствах | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Как избежать отравлений | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Безопасность при любой погоде   | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Правила безопасного поведения на воде   | 1 | 1 |  |
| 10 | Правила общения с огнем | 1 | 1 |  |
| 11 | Как уберечься от поражения электрическим током   | 1 |   | 1 |
| 12 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов   | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Как защититься от насекомых   | 1 |   | 1 |
| 14 | Предосторожности при обращении с животными   | 1 |   | 1 |
| 15 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Первая помощь при травмах | 3 | 1 | 2 |
| 18 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос   | 1 |  | 1 |
| 19 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек | 1 |  | 1 |
| 20 | Сегодняшние заботы медицины   | 3 | 3 |  |

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 класс**

(1 ч/нед., 34 ч/год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание темы     | Количество часов |
| Всего | Теоретические | Практические |
| 1 | Чего не надо бояться | 1 |  | 1 |
| 2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Почему мы говорим не правду   | 2 |  | 2 |
| 4 | Почему мы не слушаемся родителей?       | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Надо уметь сдерживать себя | 2 |  | 2 |
| 6 | Не грызи ногти, не ковыряй в носу    | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Как относиться к подаркам | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Как следует относиться к наказаниям | 1 |  | 1 |
| 9 | Как нужно одеваться   | 1 | 1 |  |
| 10 | Как вести себя с незнакомыми людьми  | 1 |  | 1 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит | 1 |  | 1 |
| 12 | Как вести себя за столом | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Как вести себя в гостях | 1 |  | 1 |
| 14 | Как вести себя в общественных местах   | 2 | 1 | 1 |
| 15 |  «Нехорошие слова». Недобрые шутки     | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Что делать, если не хочется в школу     | 1 |  | 1 |
| 17 | Чем заняться после школы   | 1 |  | 1 |
| 18 | Как выбрать друзей | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Как помочь родителям | 1 |  | 1 |
| 20 | Как помочь больным и беспомощным   | 2 | 1 | 1 |
| 21 | Повторение | 3 | 1 | 2 |

**УЧЕБНО—ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 класс**

(1 ч/нед., 34 ч/год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание темы     | Количество часов |
| Всего | Теоретические | Практические |
| 1 | Наше здоровье | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Как помочь сохранить себе здоровье | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Что зависит от моего решения | 2 |  | 2 |
| 4 | Злой волшебник табак | 1 |   | 1 |
| 5 | Почему некоторые привычкиназываются вредными | 5 | 2 | 3 |
| 6 | Помоги себе сам | 1 |  | 1 |
| 7 | Злой волшебник алкоголь | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Злой волшебник наркотик | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Мы одна семья | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Повторение | 11 |  | 11 |

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс**  (второй год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Количество часов | Дата |
| План | Факт |
| ***Тема 1.*Дружи с водой** |
| 1 | Советы доктора Воды | 1 | 07.09 |  |
| 2 | Друзья Вода и Мыло | 1 | 14.09 |  |
| ***Тема 2.*Забота о глазах** |
| 3 | Глаза - главные помощники человека | 1 | 21.09 |  |
| ***Тема 3.*Уход за ушами** |
| 4 | Чтобы уши слышали | 1 | 28.09 |  |
| ***Тема 4.*Уход за зубами** |
| 5 | Почему болят зубы | 1 | 05.10 |  |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 12.10 |  |
| 7 | Как сохранить улыбку здоровой | 1 | 19.10 |  |
| ***Тема 5.*Уход за руками и ногами** |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека | 1 | 26.10 |  |
| ***Тема 6.*Забота о коже** |
| 9 | Зачем человеку кожа   | 1 | 16.11 |  |
| 10 | Надежная защита организма | 1 | 23.11 |  |
| 11 | Если кожа повреждена | 1 | 30.11 |  |
| ***Тема 7.*Как следует питаться** |  |  |
| 12 | Питание - необходимое условие для жизни человека | 1 | 07.12 |  |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 14.12 |  |
| ***Тема 8.*Как сделать сон полезным?** |
| 14 | Сон - лучшее лекарство | 1 | 21.12 |  |
| ***Тема 9.*Настроение в школе** |  |  |
| 15 | Как настроение? | 1 | 11.01 |  |
| ***Тема 10.*Настроение после школы** |
| 16 | Я пришел из школы | 1 | 18.01 |  |
| ***Тема 11.*Поведение в школе** |  |  |
| 17 | Я - ученик | 1 | 25.01 |  |
| 18 | Я - ученик | 1 | 01.02 |  |
| ***Тема 12.*Вредные привычки** |
| 19 | Вредные привычки | 1 | 15.02 |  |
| 20 | Вредные привычки | 1 | 22.02 |  |
| ***Тема 13.*Мышцы, кости и суставы** |
| 21 | Скелет - наша опора | 1 | 01.03 |  |
| 22 | Осанка - стройная спина! | 1 | 15.03 |  |
| ***Тема 14.*Как закаляться.  Обтирание и обливание** |
| 23 | Если хочешь быть здоров | 1 | 05.04 |  |
| ***Тема 15.*Как правильно вести себя на воде** |
| 24 | Правила безопасности на воде | 1 | 12.04 |  |
| ***Тема 16.*Чтобы душа была здорова** |
| 25 | Делать добро спеши | 1 | 19.04 |  |
| 26 | Доброму всё здорово | 1 | 26.04 |  |
| 27 | Чем сердиться, лучше помириться | 1 | 10.05 |  |
| 28 | Какой Я, какие другие | 1 | 17.05 |  |
| 29 | Какой Я, какие другие | 1 | 24.05 |  |
| ***Тема 17.*Народные игры** |
| 30 | Русская игра «Городки» | 1 | 31.05 |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Программная тема     | Тема урока | Количествочасов | Дата |
| По плану | Фактически |
| 1 | ***Тема 1.*****Почему мы болеем** | Причина болезни | 1 |  |  |
| 2 | Признаки болезни | 1 |  |  |
| 3 | Как здоровье? | 1 |  |  |
| 4 | ***Тема 2.*****Кто и как предохраняет нас от болезней** | Как организм помогает себе сам? | 1 |  |  |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 |  |  |
| 6 | ***Тема 3.*****Кто нас лечит** | Какие врачи нас лечат | 1 |  |  |
| 7 | ***Тема 4.*****Прививки от болезней** | Инфекционные болезни | 1 |  |  |
| 8 | Прививки от болезней | 1 |  |  |
| 9 | ***Тема 5.*****Что нужно знать о лекарствах** | Какие лекарства мы выбираем   | 1 |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 |  |  |
| 11 | ***Тема 6.*****Как избежать отравлений** | Отравление лекарствами | 1 |  |  |
| 12 | Пищевые отравления | 1 |  |  |
| 13 | ***Тема 7.*****Безопасность при любой погоде**  | Если солнечно и жарко | 1 |  |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 |  |  |
| 15 | ***Тема 8.*****Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте** | Опасность в нашем доме | 1 |  |  |
| 16 |   Как вести себя на улице | 1 |  |  |
| 17 | ***Тема 9.*****Правила безопасного поведения на воде**    | Вода - наш друг | 1 |  |  |
| 18 | ***Тема 10.*****Правила общения с огнем** | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |  |  |
| 19 | ***Тема 11.*****Как уберечься от поражения электрическим током**  | Чем опасен электрический ток? | 1 |  |  |
| 20 | ***Тема 12.*****Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**  | Травма | 1 |  |  |
| 21 | ***Тема 13.*****Как защититься от насекомых**  | Укусы насекомых | 1 |  |  |
| 22 | ***Тема 14.*****Предосторожности при обращении с животными**  | Что мы знаем  про собак и кошек | 1 |  |  |
| 23 | ***Тема 15.*****Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом** | Отравление ядовитыми веществами | 1 |  |  |
| 24 | Отравление угарным газом | 1 |  |  |
| 25 | ***Тема 16.*****Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**  | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |  |  |
| 26 | Как уберечься от мороза | 1 |  |  |
| 27 | ***Тема 17.*****Первая помощь при травмах** | Растяжение связок и вывих костей | 1 |  |  |
| 28 | Переломы | 1 |  |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 |  |  |
| 30 | **Тема 18.****Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |  |  |
| 31 | **Тема 19.****Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек** | Укус змеи | 1 |  |  |
| 32 | **Тема 20.****Сегодняшние заботы медицины**  | Расти здоровым   | 1 |  |  |
| 33 | Воспитай себя | 1 |  |  |
| 34 | Я выбираю движение | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Программная тема     | Тема урока | Количество часов | Дата |
| По плану | фактически |
| 1 | ***Тема 1.*****Чего не надо бояться** | Как воспитывать уверенность и бесстрашие? | 1 |  |  |
| 2 | ***Тема 2.*****Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным** | Учимся думать    | 1 |  |  |
| 3 | Спеши делать добро | 1 |  |  |
| 4 | ***Тема 3.*****Почему мы говорим неправду**    | Поможет ли нам обман | 1 |  |  |
| 5 | «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках | 1 |  |  |
| 6 | ***Тема 4.*****Почему мы не слушаемся родителей** | Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 |  |  |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 |  |  |
| 8 | ***Тема 5.*****Надо уметь сдерживать себя**  | Все ли желания выполнимы | 1 |  |  |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | 1 |  |  |
| 10 | ***Тема 6.*****Не грызи ногти, не ковыряй в носу**  | Как отучить себя от вредных привычек | 1 |  |  |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек | 1 |  |  |
| 12 | ***Тема 7.*****Как относиться к подаркам** | Я принимаю подарок | 1 |  |  |
| 13 | Я дарю подарки   | 1 |  |  |
| 14 | ***Тема 8.*****Как следует относиться к наказаниям**  | Наказание | 1 |  |  |
| 15 | ***Тема 9.*****Как нужно одеваться**  | Одежда | 1 |  |  |
| 16 | ***Тема 10.*****Как вести себя с незнакомыми людьми**  | Ответственное поведение | 1 |  |  |
| 17 | ***Тема 11.*****Как вести себя, когда что-то болит**    | Боль | 1 |  |  |
| 18 | ***Тема 12.*****Как вести себя за столом** | Сервировка стола | 1 |  |  |
| 19 | Правила поведения за столом | 1 |  |  |
| 20 | ***Тема 13.*****Как вести себя в гостях**  | Ты идёшь в гости | 1 |  |  |
| 21 | ***Тема 14.*****Как вести себя в общественных местах**  | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 |  |  |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе | 1 |  |  |
| 23 | ***Тема 15.*****«Нехорошие слова». Недобрые шутки**    | Умеем ли мы вежливо общаться | 1 |  |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | 1 |  |  |
| 25 | ***Тема 16.*****Что делать, если не хочется в школу**    | Помоги себе сам | 1 |  |  |
| 26 | ***Тема 17.*****Чем заняться после школы**  | Умей организовать свой досуг | 1 |  |  |
| 27 | **Тема 18.****Как выбрать друзей**  | Что такое дружба | 1 |  |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом | 1 |  |  |
| 29 | **Тема 19.****Как помочь родителям**  | Как доставить родителям радость | 1 |  |  |
| 30 | **Тема 20.****Как помочь больным и беспомощным**  | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 1 |  |  |
| 31 | Спешите делать добро | 1 |  |  |
| 32 | **Тема 21.****Повторение** | Огонёк здоровья | 1 |  |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | 1 |  |  |
| 34 | Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование) | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Программная тема     | Тема урока | Количество часов | Дата |
| По плану | Фактически |
| 1 | ***Тема 1.******Наше здоровье*** | Что такое здоровье | 1 |  |  |
| 2 | Что такое эмоции | 1 |  |  |
| 3 | Чувства и поступки | 1 |  |  |
| 4 | Стресс | 1 |  |  |
| 5 | ***Тема 2.******Как помочь сохранить себе здоровье*** | Учимся думать и действовать | 1 |  |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 |  |  |
| 7 | Умей выбирать | 1 |  |  |
| 8 | ***Тема 3.******Что зависит******от моего решения*** | Принимаю решение | 1 |  |  |
| 9 | Я отвечаю за своё решение | 1 |  |  |
| 10 | ***Тема 4.******Злой волшебник табак*** | Что мы знаем о курении | 1 |  |  |
| 11 | ***Тема 5.******Почему******некоторые привычки******называются вредными*** | 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 | ***Тема 6.******Помоги себе сам***  | Волевое поведение | 1 |  |  |
| 17 | ***Тема 7.******Злой волшебник алкоголь*** | Алкоголь | 1 |  |  |
| 18 | Алкоголь - ошибка | 1 |  |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 |  |  |
| 20 | ***Тема 8.******Злой волшебник наркотик*** | Наркотик | 1 |  |  |
| 21 | Наркотик - тренинг безопасного поведения | 1 |  |  |
| 22 | ***Тема 9.******Мы одна семья*** | Мальчишки и девчонки | 1 |  |  |
| 23 | Моя семья. | 1 |  |  |
| 24 | ***Тема 10.******Повторение*** | 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? (игра-путешествие) | 1 |  |  |
| 30 | Чистота и порядок | 1 |  |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 |  |  |
| 32 | Урок – КВН «Наше здоровье» | 1 |  |  |
| 33 | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | 1 |  |  |
| 34 | Будьте здоровы | 1 |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**1 класс (первого и второго года обучения – на втором году обучения темы можно расширить как в теме так и в содержании занятий)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Форма занятий | Методическиеприёмы | Дидактический материал | Форма подведения итогов |
| 1 | Дружи с водой | Комбинированные занятия:* рассказ
* беседа
* игра
* сказка
 | Словесные: рассказ, беседа по теме, заучивание слов «От простой воды и мыла у микробов тают силы», анализ сказкиНаглядные: демонстрация, «Сказка о микробах»Практические: анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка | * Советы доктора Воды
* «Сказка о микробах»
* Плакат «Стадии мытья и вытирания рук»
 | * Составление памятки «Стадии мытья и вытирания рук»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 2 | Забота о глазах | Комбинированные занятия:* беседа
* опыт
* игра
* наблюдение за опытом
* заучивание слов
 | Словесные: беседа по теме, заучивание слов «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»Наглядные: наблюдение опытаПрактические: игра «Полезно-вредно», оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз» | * Правила бережного отношения к зрению
* Правила «Если вы носите очки»
 | * Игра «Полезно-вредно»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Правила
 |
| 3 | Уход за ушами | Комбинированные занятия:* беседа
* опыт
* наблюдение
* рассказ
 | Словесные: беседа по теме, рассказНаглядные: наблюдение опыта, наблюдениесамомассажа ушейПрактические: проведение опыта, оздоровительная минутка «Самомассаж ушей» | * Памятка «Как сберечь органы слуха»

    | * Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятки
 |
| 4 | Уход за зубами | Комбинированные занятия:* игра
* беседа
* работа со стихотворением
* рисование
* практикум
* рассказ
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, разучивание стихотворения    Наглядные: стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы…», стихотворение «Как поел, почистил зубки…»Практические: рисование, практикум «Чистка зубов», упражнения, оздоровительная минутка «Держи осанку», «Сотвори солнце в себе» | * Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы…»
* Стихотворение «Как поел, почистил зубки…»
* Это полезно запомнить
* Этикетки от продуктов
* Плакат «Чистка зубов»
 | * Игра «Угадайка»
* Конкурс рисунков «Зуб-Замок»
* Тест «Найди правильный ответ»
* Это полезно запомнить
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 5 | Уход за руками и ногами | Комбинированные занятия:* беседа
* рассказ
* игра-соревнование
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: наблюдениеПрактические: упражнения, игра-соревнование, оздоровительная минутка | * Это полезно знать! (плоскостопие)
* Пословицы и поговорки о пользе рук и ног
* Правило «Уход за ногтями»
 | * Игра-соревнование «Кто больше?»
* Это полезно знать (плоскостопие)!
* Правило «Уход за ногтями»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 6 | Забота о коже | Комбинированные занятия:* беседа
* рассказ
* игра
* опыт
* практикум
* наблюдение
 | Словесные: беседа по теме, рассказНаглядные: наблюдение, плакат «Кожа»практические: проведение опыта, игра, упражнения, этюд, оздоровительная минутка | * Правило «Уход за кожей»
* Схема «Значение кожи»
* Плакат «Строение кожи»
 | * Игра «Угадайка»
* Игра «Выбери ответ»
* Игра «Можно или нельзя»
* Опрос «Как оказать первую помощь?»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 7 | Как следует питаться | Комбинированные занятия:* беседа
* экскурсия
* практикум
* сказка
* игра
* опыт
 | Словесные: заучивание слов «Рано утром просыпайся…», беседа по теме, продолжение сказкиНаглядные: стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», наблюдениеПрактические: упражнения, игра, опыт, оздоровительная минутка | * Стихотворение «Рано утром просыпайся…»
* Сказка
* Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»
* Советы доктора Здоровая Пища
* Золотые правила питания
 | * Повторение правил здоровья
* Игра «Угадайка»
* Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 8 | Как сделать сон полезным? | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* анализ стихотворения
 | Словесные: беседа, анализ стихотворенияНаглядные: стихотворение С. Михалкова «Не спать», плакат «Режим дня школьника»Практические: игра, оздоровительная минутка | * Стихотворение С. Михалкова «Не спать»
* Плакат «Режим дня школьника»
 | * Игра «Можно-нельзя»
* Игра «Юный кулинар»
* Игра «Плохо-хорошо»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 9 | Настроение в школе | Комбинированные занятия:* беседа
* практикум
* анкетирование
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: наблюдениеПрактические: упражнения по теме, оздоровительная минутка | * Анкета «В школе»
* Анкета «Моё отношение к учёбе»
 | * Анкета «В школе»
* Анкета «Моё отношение к учёбе»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 10 | Настроение после школы | Комбинированные занятия:* беседа
* драматизация
* анкетирование
* работа с пословицами
* игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуации,Наглядные: демонстрация и наблюдение сценкиПрактические: выполнение заданий, игра, тест, рисование, анкетирование, оздоровительная минутка | * Анкета «Любишь - не любишь»
* Пословицы о людской красоте
 | * Анкета «Любишь - не любишь»
* Игра «Закончи рассказ»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 11 | Поведение в школе | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* анализ ситуации
 | Словесные: беседа, анализ ситуацииНаглядные: стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ «Федя на перемене», рассказ М. Куниной «В гардеробе»  Практические: оздоровительная минутка, игра | * Правила ученика
* Стихотворение Б. Заходера «Перемена»
* Рассказ «Федя на перемене»
* Рассказ М. Куниной «В гардеробе»
* Рассказ «В столовой»
 | * Игра «Какой ты ученик»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 12 | Вредные привычки | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* анализ ситуации
* рассказ
* драматизация
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуации, рассказ, заучивание словНаглядные: демонстрация и наблюдение сценкиПрактические: решение задач, оздоровительная минутка, разыгрывание ситуации | * Это нужно запомнить (о вреде курения)
 | * Игра «Да - нет»
* Это нужно запомнить
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 13 | Мышцы, кости и суставы | Комбинированные занятия:* беседа
* рассказ
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуацииНаглядные: плакат «Скелет человека»,  Практические: упражнения по теме, оздоровительная минутка | * Плакаты «Скелет, мышцы человека»
* Правила для поддержания правильной осанки
 | * Опрос «Если случилось несчастье»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 14 | Как закаляться.Обтирание и обливание | Комбинированные занятия:* беседа
* объяснение
* конкурс рисунков
 | Словесные: беседа по теме, объяснениеНаглядные: выставка рисунковПрактические: рисунки по теме, выполнение заданий, оздоровительная минутка | * Правила закаливания
 | * Классная выставка рисунков «Мы дружим с физкультурой и спортом»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 15 | Как правильно вести себя на воде | Урок-беседа | Словесные: беседа по теме Наглядные: плакаты по темеПрактические: выполнение заданий, оздоровительная минутка | * Правила поведения на воде
* Плакаты «Правила поведения на воде»
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 16 | Чтобы душа была здорова | Уроки-тренинги | Словесные: объяснение, беседа по теме  Наглядные: карточки «Эмоции»  Практические: тренинг, упражнения, этюды | * Карточки «Эмоции»
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 17 | Народные игры | Урок-соревнование | Словесные: беседа по темеНаглядные: разучивание игры «Городки»Практические: игра «Городки» | * Атрибуты к игре «Городки»
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 18 | Подвижные игры | Урок-соревнование | Словесные: беседа по темеНаглядные: разучивание подвижных игрПрактические: подвижные игры | * Атрибуты к подвижным играм
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 19 | Доктора природы (обобщающий) | Урок-обобщение | Словесные: беседа по теме, анализ ситуаций, работа с пословицами, заучивание словНаглядные: рисунки любимых детских персонажейПрактические: дидактические игры, подвижные игры | * Рисунки любимых детских персонажей
* Правила здоровья
* Атрибуты к подвижным играм
* Стихотворение «Ты должен знать своё тело...»
 | * Игра «Хорошо - плохо»
* Правила здоровья
* Рисунки детей «Любимые герои книг»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Форма занятий | Методические приёмы | Дидактический материал | Форма подведения итогов |
| 1 | Почему мы болеем | Комбинированные занятия:* рассказ
* беседа
* игра-соревнование
* тест
 | Словесные: рассказ, беседа по темеНаглядные: Практические: упражнения по теме, игра-соревнование, тест,  оздоровительная минутка     | * Карточки с тестом «Твоё здоровье»
 | * Игра-соревнование «Кто больше?»
* Тест «Твоё здоровье»
* Беседа «Как надо заботиться о своём здоровье»
* Вывод
 |
| 2 | Кто и как предохраняет нас от болезней | Комбинированные занятия:* беседа
* тест
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения    Наглядные: плакат «Режим дня школьника», стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете…»  Практические: упражнения по теме, тест, оздоровительная минутка    | * Плакат «Режим дня школьника»
* Памятка «Как правильно готовить уроки»
* Стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете…»

    | * Составление памятки «Как правильно готовить уроки»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 3 | Кто нас лечит | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* самоанализ
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете…»  Практические: валеологический самоанализ, оздоровительная минутка     | * Вопросы валеологического самоанализа
* Стихотворение Э. Успенского «Всем известный математик…»
 | * Валеологический самоанализ
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 4 | Прививки от болезней | Комбинированные занятия:* рассказ
* беседа
* игра-соревнование
* работа со стихотворением
* дидактическая игра
 | Словесные: рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: запись слов «инфекция» и «иммунитет», стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура…»  Практические: игра, оздоровительная минутка   | * Стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура…»
* Стихотворение С. Михалкова «Прививка»
 | * Игра-соревнование «Кто больше?»
* Игра «Полезно-вредно»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 5 | Что нужно знать о лекарствах | Комбинированные занятия:* самоанализ
* беседа
* работа со стихотворением
* игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: запись слов «аллергия» и «антибиотики», лекарственные препаратыПрактические: валеологический самоанализ, анализ ситуации, оздоровительная минутка     | * Пиши и говори правильно: «аллергия» и «антибиотики»
* Памятка «Безвредных лекарств не бывает»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Беседа по пройденной теме «Что должно быть в домашней аптечке»
* Вывод
 |
| 6 | Как избежать отравлений | Комбинированные занятия:* беседа
* игра-соревнование
* практикум
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: сказка К. Чуковского «Айболит»  Практические: проверка пульса, оздоровительная минутка     | * Сказка К. Чуковского «Айболит»
* Памятка «Признаки лекарственного отравления»
* Памятка «Признаки пищевого отравления»
* Памятка «Помоги себе сам»
 | * Игра-соревнование «Кто больше?»
* Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» (командная)
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 7 | Безопасность при любой погоде   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая…», картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы»Практические: «Помоги себе сам», оздоровительная минутка     | * Памятка «Признаки солнечного ожога»
* Памятка «Правила поведения при грозе»
* Стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая…»
* Картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы»
 | * Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятки
 |
| 8 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* дидактическая игра
* игра-соревнование
* заучивание слов
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы», стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор…»Практические: игра, оздоровительная минутка | * Стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы»
* Стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор…»
* Памятка «Правила безопасного поведения в доме»
* Правила перехода улицы
* Правила поведения в транспорте
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Игра-соревнование «Кто больше?»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Правила, памятки
 |
| 9 | Правила безопасного поведения на воде   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* игра
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения    Наглядные: стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авось…»    Практические: игра, оздоровительная минутка   | * Стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авось…»
* Памятка «Когда опасность рядом»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Выводы
* Памятка
 |
| 10 | Правила общения с огнем | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* практикум
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: план эвакуации школыПрактические: разбор ситуаций, игра, оздоровительная минутка   | * «План эвакуации школы при пожаре»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятка
 |
| 11 | Как уберечься от поражения электрическим током   | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* практикум
 | Словесные: беседа по теме  Наглядные: памяткаПрактические: игра, оздоровительная минутка   | * Памятка «Первая помощь пострадавшему»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятка
 |
| 12 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов   | Комбинированные занятия:* беседа
* практикум
* работа со стихотворением
* заучивание слов
 | Словесные: беседа по теме, заучивание слов  Наглядные: стихотворениеПрактические: первая помощь при травме, оздоровительная минутка   | * Стихотворение «Если я буду осторожен»
 | * Практикум по оказанию первой помощи при травме
* Беседа по пройденной теме

Выводы |
| 13 | Как защититься от насекомых   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения    Наглядные: запись слова «пинцет», стихотворение С. Михалкова Вдруг какой-то страшный зверь…»Практические: признаки аллергии, оздоровительная минутка   | * Стихотворение С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь…»
* Памятка «Когда опасность рядом»
* Пиши и говори правильно: «пинцет»
 | * Практикум «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 14 | Предосторожности при обращении с животными   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения      Наглядные: стихотворение «Не зря собака тех кусает…»  Практические: правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка   | * Стихотворение «Не зря собака тех кусает…»
* Правила обращения с животными
 | * Практикум «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 15 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | Комбинированные занятия:* повторение
* игра-соревнование
* беседа
* дидактическая игра
* заучивание слов
 | Словесные: беседа по теме, заучивание словНаглядные: стихотворение «Если в доме появился дым…», С. Маршака «Заклубился дым угарный...»Практические: правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка   | * Пиши и говори правильно: «дезинфекция», «дезодорант»
* Признаки отравления угарным газом
* Стихотворение С. Маршака «Заклубился дым угарный...»
* Стихотворение «Если в доме появился дым…»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Практикум «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 16 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении | Комбинированные занятия:* беседа
* дидактическая игра
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения        Наглядные: стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец»Практические: «Признаки теплового удара», «Признаки обморожения», «Помоги себе сам», оздоровительная минутка     | * Признаки теплового удара
* Признаки обморожения
* Стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец»
 | * Игра «Валеологический светофор»
* Практикум «Помоги себе сам»
* Игра «Полезно-вредно»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 17 | Первая помощь при травмах | Комбинированные занятия:* беседа
* практикум
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения        Наглядные: стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола…»Практические: «Помоги себе сам», оздоровительная минутка   | * Стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола…»
* Пиши и говори правильно: «марганцовка»
* Признаки растяжения связок
 | * Практикум «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 18 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос   | Комбинированные занятия:* беседа
* практикум
* опрос
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: плакаты по темеПрактические: упражнения по теме, опрос, оздоровительная минутка   | * Плакаты по теме (глаз, ухо, нос)
 | * Практикум «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Опрос
* Выводы
 |
| 19 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек | Комбинированные занятия:* беседа
* практикум
* опрос
 | Словесные: беседа по теме  Наглядные: плакаты по темеПрактические: оздоровительная минутка   | * Признаки укуса змеи
* Первая помощь при укусе змеи
 | * Практикум «Признаки укуса змеи»
* Практикум «Первая помощь при укусе змеи»
* Беседа по пройденной теме
* Опрос
* Выводы
 |
| 20 | Сегодняшние заботы медицины   | Урок-конференция | Словесные: рассказы, беседа по пройденным темам, заучивание словНаглядные: рисунки животныхПрактические: правила ЗОЖ, тест «Оцени себя», «Оздоровительная минутка», подвижные игры   | * Правила здорового образа жизни
* Тест «Оцени себя сам»
 | * Практикум «Правила здорового образа жизни»
* Тест «Оцени себя сам»
* Беседа по пройденным темам
* Выводы
* Задание на лето
 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Формазанятий | Методическиеприёмы | Дидактическийматериал | Форма подведения итогов |
| 1 | Чего не надо бояться | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* практикум
* анализ ситуации
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации  Наглядные: стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов»Практические: практикум «Снятие страхов     | * Стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов»
* Рисунки детей по теме «Страхи»
* Стихотворение И. Токмаковой «Не буду бояться!»
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | Комбинированные занятия:* беседа
* игра
* заучивание слов
* сказка
* заучивание пословицы
 | Словесные: беседа по теме, заучивание слов, продолжение сказки, заучивание пословицы    Наглядные: пословицыПрактические: игры     | * Пословица для заучивания: «Доброе дело питает и разум и тело»
* Слова для заучивания: «Вначале хорошо подумай, потом сделай доброе дело»

    | * Игра «Почему это произошло?»
* Игра «Соедини слова, чтобы получилась пословица»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 3 | Почему мы говорим не правду   | Комбинированные занятия:* беседа
* продолжи рассказы
* практикум
* рассказ Л. Н. Толстого «Косточка»
* заучивание слов
 | Словесные: беседа по теме, анализ рассказа, заучивание слов  Наглядные: рассказ Л. Н. Толстого «Косточка»Практические: практикум       | * Рассказы для анализа
* Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка»
* Слова для заучивания
* Пословицы для анализа
 | * Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 4 | Почему мы не слушаемся родителей?       | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* работа с рассказом Е. Чарушина «Курочка»
* анализ рассказа А. М. Горького «Воробышек»
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, анализ рассказаНаглядные:  стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!…», рассказ Е. Чарушина «Курочка», рассказ А. М. Горького «Воробышек»  Практические: игра     | * Стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!…»
* Рассказ Е. Чарушина «Курочка»
* Рассказа А. М. Горького «Воробышек»
 | * Игра «Почему нам запрещают»
* Пожелания себе
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 5 | Надо уметь сдерживать себя | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* работа с пословицами
* игра
* работа с толковым словарём
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, что значит «сдержаться»  Наглядные: стихотворение «Хотел иметь я птичку», стихотворение А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка», пословицы  Практические: интерпретация пословиц, игра     | * Стихотворение «Хотел иметь я птичку»
* Стихотворение А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка»
* Пословицы
 | * Игра «Проверь себя»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 6 | Не грызи ногти, не ковыряй в носу    | Комбинированные занятия:* анализ ситуации
* беседа
* заучивание слов
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуации, заучивание словНаглядные: стихотворение С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»,  стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятия…»Практические: игра     | * Стихотворение С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»
* Стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятия…»
* Слова для заучивания
 | * Игра «Давай поговорим»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 7 | Как относиться к подаркам | Комбинированные занятия:* беседа
* дидактическая игра
* анализ ситуации
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку…»Практические: игра, анализ ситуаций     | * Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку…»
* Это полезно помнить
 | * Игра «Закончи предложение»
* Игра «Выбери ответ»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятки
 |
| 8 | Как следует относиться к наказаниям | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* анализ ситуации
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации  Наглядные: стихотворение «Например, тебя хотят…», стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду…»Практические: анализ ситуации, практикум     | * Стихотворение «Например, тебя хотят…»
* Стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду…»

  | * Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 9 | Как нужно одеваться   | Комбинированные занятия:* дидактическая игра
* беседа
* работа с пословицами
* анализ ситуации
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения    Наглядные: стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице…»Практические: игра, упражнения     | Стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице…»* Пословицы
* Слова А. П. Чехова «В человеке всё должно быть прекрасно…»
 | * Игра «Кто больше»
* Игра «Найди правильный ответ»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятка
 |
| 10 | Как вести себя с незнакомыми людьми  | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворенияНаглядные: стихотворение «Азбука безопасности»Практические: закончи высказывание   | * Стихотворение «Азбука безопасности»
* Правила поведения с незнакомыми людьми
 | * Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Правила
 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит | Комбинированные занятия:* кроссворд
* беседа
* анализ ситуации
* дидактическая игра
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуации  Наглядные: стихотворение О. Дриз «Шип в мою ладонь впился…»Практические: кроссворд, игра     | * Стихотворение О. Дриз «Шип в мою ладонь впился…»
* Незаконченные фразы по теме
 | * Кроссворд
* Беседа по пройденной теме
* Игра «Закончи фразу»
* Выводы
* Памятка
 |
| 12 | Как вести себя за столом | Комбинированные занятия:* беседа
* рассказ
* объяснение
* кроссворд
* практикум
* анализ ситуации
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по теме, рассказ, объяснение, анализ ситуацииНаглядные: стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая…», стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя…», сервировка столаПрактические: кроссворд, практикум   | * Стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая…»
* Стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя…»
* Кроссворд
* Приборы для сервировки стола
 | * Практикум по сервировке стола
* Кроссворд
* Игра «Закончи предложение»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 13 | Как вести себя в гостях | Комбинированные занятия:* работа со стихотворением
* беседа
* объяснение
* практикум
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, объяснение    Наглядные: стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым…»,Практические: составление письменного приглашения     | * Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым…»
* Пример письменного приглашения
* Это полезно помнить
 | * Практикум «Приглашение гостей»
* Самостоятельное составление письменного приглашения
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятки
 |
| 14 | Как вести себя в общественных местах   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* анализ ситуации
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации      Наглядные: стихотворение «Азбука поведения в стихах…»,  стихотворение А. Барто «В театре»Практические: игра       | * Это полезно помнить (правила поведения на улице, в транспорте)
* Стихотворение «Азбука поведения в стихах…»
* Стихотворение А. Барто «В театре»
* Правила поведения в школе
 | * Игра «Выбери правильный ответ»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Правила поведения
 |
| 15 |  «Нехорошие слова». Недобрые шутки     | Комбинированные занятия:* беседа
* дидактическая игра
* анализ ситуации
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по теме, анализ ситуацииНаглядные: наблюдение ситуацииПрактические: упражнения на правила общения, игра     | * Стихотворение «Есть волшебные слова...»
* Сказка К. Чуковского «Телефон»
* Это полезно помнить
 | * Игра «Комплимент»
* Игра «Телефон»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Правила общения
 |
| 16 | Что делать, если не хочется в школу     | Комбинированные занятия:* анализ ситуации
* беседа
* работа со стихотворением
* дидактическая игра
 | Словесные: анализ ситуации, беседа по теме, анализ стихотворения        Наглядные: стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри»Практические: игра | * Стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри»
* Мудрые мысли
* «Полезные» советы Г. Остера
 | * Игра «Закончи предложение»
* Запомни мудрые слова «Помоги себе сам»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 17 | Чем заняться после школы   | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* дидактическая игра
* анализ ситуации
* сказка
 | Словесные: беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации        Наглядные: стихотворный монтаж, потешные сказкиПрактические: игра | * Стихотворный монтаж
* Потешные сказки
 | * Игра «Давай поговорим»
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
 |
| 18 | Как выбрать друзей | Комбинированные занятия:* беседа
* закончи рассказ
* дидактическая игра
* стихи читают дети
* анализ ситуации
* работа со стихотворением
 | Словесные: беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворения П. Синявского, стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?», рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья»Практические: упражнения по теме, игра | * Стихотворения П. Синявского
* Стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?»
* Рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья»
 | * Игра «Хочу быть»
* Игра «Продолжи предложение»
* Игра «Любит – не любит»
* Беседа по пройденной теме
* Опрос
* Выводы
 |
| 19 | Как помочь родителям | Комбинированные занятия:* стихи читают дети
* беседа
* дидактическая игра
* анализ ситуации
 | Словесные: беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения  Наглядные: стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е Благининой; стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этихПрактические: игры, анализ ситуаций   | * Стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е Благининой
* Стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих
 | * Игра «Давай поговорим»
* Игра «Комплимент»
* Беседа по пройденной теме
* Опрос
* Выводы
 |
| 20 | Как помочь больным и беспомощным   | Комбинированные занятия:* беседа
* анализ ситуации
* дидактическая игра
* работа с пословицами
* объяснение
* ролевая игра
 | Словесные: беседа, анализ ситуаций, анализ пословиц, объяснениеНаглядные: стихотворение Е. Благининой «Наш дедушка не любит тени…», рассказ «Старый дед и внучок»Практические: анализ ситуаций, дидактическая игра, ролевая игра      | * Стихотворение Е. Благининой «Наш дедушка не любит тени…»
* Рассказ «Старый дед и внучок»
 | * Игра «Давай поговорим»
* Игра «Кто больше»
* Ролевая игра
* Беседа по пройденной теме
* **Выводы:** Мудрые люди говорят «Как ты относишься к своим родителям, также и твои дети будут относиться к тебе»
 |
|  | Повторение | \* **Урок –****спектакль** | Драматизация с целью ознакомления с историей врачевания | * Персонажи спектакля - медицинские работники
 |  |
| **\* Урок –****путешествие** | Конкурс на лучшее знание правил ЗОЖ и умения их выполнять | * Каждая станция оборудована соответственно теме ЗОЖ
 |  |
| **\* Урок -****соревнование** | Соревнование команд на знание тем ЗОЖ, построенное в виде вопросов-ответов | * Каждый этап соревнований - это отдельная тема из ранее изученных тем ЗОЖ
 |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Форма занятий | Методические приёмы | Дидактическийматериал | Форма подведения итогов |
| 1 | Наше здоровье | Комбинированные занятия:* объяснение
* беседа
* работа со стихотворением
* работа со словарём
* заучивание слов
* дидактическая игра
* практикум
 | Словесные: объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов  Наглядные: стихотворения, иллюстрации «Эмоции»Практические: работа со словарём, анализ ситуации,  практикум | * Стихотворения
* Карточки «Эмоции»
* Словарь
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
 |
| 2 | Как помочь сохранить себе здоровье | Комбинированные занятия:* чтение стихов детьми
* беседа
* сказка
* анализ ситуаций
* дидактическая игра
* тренинг
 | Словесные: чтение стихов детьми, беседа по темеНаглядные: стихотворения, пословицы, сказкиПрактические: анализ ситуаций, игры, тренинг     | * Стихотворения
* Пословицы
* Сказки
* Слова для заучивания
* Ситуации

    | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 3 | Что зависит от моего решения | Комбинированные занятия:* рассказы детей
* беседа
* работа со стихотворением
* анализ ситуаций
* дидактическая игра
* практикум
 | Словесные: рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворенияНаглядные: стихотворения, ситуации  Практические: анализ ситуаций, игры, практикум       | * Рассказы
* Стихотворения
* Ситуации
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
 |
| 4 | Злой волшебник табак | Комбинированные занятия:* рассказы детей
* беседа
* объяснения
* дидактическая игра
* практикум
* рисование
 | Словесные: рассказы детей, беседа по темеНаглядные: рассказы, рисункиПрактические: игра, практикум, рисование   | * Рассказы
* Рисунки
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
 |
| 5 | Почему некоторые привычкиназываются вредными | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* работа с пословицей
* словарная работа
* анализ ситуаций
* дидактическая игра
* тренинг
* работа с деревом решений
* практикум
 | Словесные:  беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицыНаглядные: стихотворения, пословицыПрактические: словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум   | * Стихотворения
* Рассказы
* Пословицы
* Словарь
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
* Дерево решений
 |
| 6 | Помоги себе сам | Комбинированные занятия:* беседа
* словарная работа
* дидактическая игра
 | Словесные: беседа по темеНаглядные: словарьПрактические: словарная работа, игра | * Словарь
 | * Игра «Давай поговорим»
* Беседа по пройденной теме
* Вывод
 |
| 7 | Злой волшебник алкоголь | Комбинированные занятия:* беседа
* рассказ
* работа со стихотворением
* заучивание слов
* работа с деревом решений
* дидактическая игра
* анализ ситуации
 | Словесные: рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов  Наглядные: стихотворения  Практические: работа с деревом решений, анализ ситуации, игра | * Стихотворения
* Басня
* Рассказы
* Это полезно помнить
* Словарь
 | * Игры
* Беседа по пройденной теме
* Выводы
* Памятки
* Дерево решений
 |
| 8 | Злой волшебник наркотик | Комбинированные занятия:* беседа
* анализ ситуации
* дидактическая игра
* работа с деревом решений
* практикум
 | Словесные:  беседа по темеНаглядные: стихотворения, рассказыПрактические: анализ ситуаций, игра, практикум   | * Стихотворения
* Рассказы
* Это полезно помнить
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
* Дерево решений
 |
| 9 | Мы одна семья | Комбинированные занятия:* беседа
* работа со стихотворением
* анализ ситуаций
* дидактическая игра
* практикум
 | Словесные:  беседа по теме, анализ стихотворенияНаглядные: стихотворения, ситуацииПрактические: анализ ситуаций, игра, примеры, практикум   | * Стихотворения
* Рассказы
* Примеры
 | * Дидактическая игра
* Беседа по пройденной теме
* Практикум
* Вывод
 |
| 10 | Повторение | **\*  Театрализованное действие «Дружба»****\*  Спортивный праздник «День здоровья»****\*  Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и  «Я выбираю кашу»****\*  Костюмированный праздник «Чистота и здоровье»****\*  Игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»****\*  Урок – КВН «Наше здоровье»****\*  Праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».** |