

**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 привычки  называются 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 | Количество  часов | 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 | Методические  приёмы | 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 сказки  Наглядные: 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 опыта  Практические: 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, рассказ  Наглядные: наблюдение опыта, наблюдение  самомассажа ушей  Практические: 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 теме  Наглядные: наблюдение  Практические: 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, рассказ  Наглядные: 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 сказки  Наглядные: стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», наблюдение  Практические: 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 стихотворения  Наглядные: 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 теме  Наглядные: наблюдение  Практические: 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 сценки  Практические: 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 ситуации  Наглядные: 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 слов  Наглядные: демонстрация и наблюдение сценки  Практические: 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 ситуации  Наглядные: 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, объяснение  Наглядные: выставка рисунков  Практические: 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 теме  Практические: 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 теме  Наглядные: разучивание игры «Городки»  Практические: игра «Городки» | * Атрибуты к игре «Городки» | * Беседа по пройденной теме * Вывод |
| 18 | Подвижные игры | Урок-соревнование | Словесные: беседа по теме  Наглядные: разучивание подвижных игр  Практические: 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 слов  Наглядные: рисунки любимых детских персонажей  Практические: 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 теме  Наглядные:  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 препараты  Практические: 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 теме  Наглядные: 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 теме  Наглядные: план эвакуации школы  Практические: 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: памятка  Практические: 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: стихотворение  Практические: 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 слов  Наглядные: 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 теме  Наглядные: плакаты по теме  Практические: 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 теме  Практические: 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 слов  Наглядные: рисунки животных  Практические: 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 | Форма  занятий | Методические  приёмы | Дидактический  материал | 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: пословицы  Практические: 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 рассказа  Наглядные:  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 слов  Наглядные: 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 стихотворения  Наглядные: 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 ситуации  Наглядные: стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая…», стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя…», сервировка стола  Практические: 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 ситуации  Наглядные: наблюдение ситуации  Практические: 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 сказки  Практические: 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 этих  Практические: 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, объяснение  Наглядные: 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 | Дидактический  материал | 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 теме  Наглядные: стихотворения, пословицы, сказки  Практические: 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 стихотворения  Наглядные: 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 теме  Наглядные: рассказы, рисунки  Практические: игра, практикум, рисование | * Рассказы * Рисунки | * Дидактическая игра * Беседа по пройденной теме * Практикум * Вывод |
| 5 | Почему некоторые привычки  называются 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 пословицы  Наглядные: стихотворения, пословицы  Практические: 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 теме  Наглядные: словарь  Практические: 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 теме  Наглядные: стихотворения, рассказы  Практические: 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 стихотворения  Наглядные: стихотворения, ситуации  Практические: 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».** | | | |