Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
"ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ
АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ"
(ГБОУ СО "ЕШИ № 10")

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 5 от 02.06.2026
Рук. ШМО_____

Утверждаю
И.о.директора ГБОУ СО «ЕШИ №10»
_____Д.Н.Буханова
Приказ № 68-2-д
от «26» 06 2026 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

г. Екатеринбург, 2026 год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

***1. Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

***2.Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения:*

- конкурсы

- анкетирование
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды

**Планируемы результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

✓ *Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:***

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:***

✓ Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:***

✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"
## 1 класс (33 часа)

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?
**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.
**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.
**Вредные привычки (2 ч)**
**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.
**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.
**Народные игры.(2 ч)**
**Подвижные игры (3ч)**
**Доктора природы(2 ч)**

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:***

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"
## 2 класс – 34 часа

На втором году обучения учащиеся ***знакомятся*** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; ***обучаются*** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. ***Обучаются*** правилам оказания первой медицинской помощи.

**Почему мы болеем(3ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат
**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней
**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления
**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**Опасность в нашем доме Как вести себя на улице
**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг
**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда
**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток
**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы
**Как защититься от насекомых(1ч)**
Укусы насекомых
**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**
Что мы знаем про кошек и собак
**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами
Отравление угарным газом
**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**
Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
**Первая помощь при травмах(3ч)**
Растяжение связок и вывих костей
Переломы
Если ты ушибся и порезался
**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**
Укусы змей
**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**
Расти здоровым
Воспитай себя
Я выбираю движение

***<u>ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ</u>***:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"
## 3 класс – 34 часа

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие
**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спеши делать добро.
**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках
**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга
**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность
**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)
**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок
**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание
**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда
**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение
**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль
**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости
**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе
**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону
**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам
**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг
**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом
**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость
**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро
**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:***

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"
## 4 КЛАСС – 34 часа

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.
**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.
**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении
**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.
**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор **Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.
**Повторение(11ч)**Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:***

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

- ✓ **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- ✓ **курса «Азбука здоровья».**

✓ **1 КЛАСС (33 часа)**

✓

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Дружи с водой. | 2 |
| 2. | Забота об органах чувств. | 4 |
| 3. | Уход за зубами. | 3 |
| 4. | Уход за руками и ногами. | 1 |
| 5. | Уход за руками и ногами. | 1 |
| 6. | Забота о коже. | 2 |
| 7. | Как следует питаться. | 2 |
| 8. | Как сделать сон полезным. | 1 |
| 9. | Настроение в школе. | 1 |
| 10. | Настроение после школы | 1 |
| 11. | Поведение в школе | 1 |
| 12. | Вредные привычки. | 2 |
| 13. | Мышцы, кости и суставы. | 2 |
| 14. | Как закаляться. | 1 |
| 15. | Как правильно вести себя на воде. | 1 |
| 16. | Народные игры. | 2 |
| 17. | Подвижные игры. | 4 |
| 18. | Доктора природы. | 2 |

✓ **Всего: 33 часа**

✓

✓ **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

✓ **курса «Азбука здоровья»**

✓ **2 КЛАСС (34 часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Почему мы болеем. | 3 |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 |

**Всего – 34 часа**

**Тематическое планирование**
**курса «Азбука здоровья»**
**3 класс (34 часа)**

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

**Всего-34 часа**

**Тематическое планирование**
**курса «Азбука здоровья»**
**4 класс (34 часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| ***1.*** | ***Наше здоровье.*** | ***4*** |
| 2. | Как помочь сохранить здоровье. | 3 |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 |
| 5. | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |
| 6. | Помоги себе сам. | 1 |
| 7. | Злой волшебник – алкоголь. | 3 |
| 8. | Злой волшебник – наркотик. | 2 |
| 9. | Мы – одна семья. | 2 |
| 10. | Повторение. | 11 |

- ✓ **Всего-34 часа**

**Условия реализации:**

- кабинет
- спортзал;
- актовый зал

**Литература, использованная при подготовке программы**


1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
6 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
7 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
8 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
9 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
10 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
11 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
12 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
13 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4.Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6.Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7 Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

***Материально-техническое обеспечение***

| ***Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения*** | ***Информационно-коммуникационные средства*** |
|---|---|
| 1. Персональный компьютер<br>2. Мультимедийный проектор<br>Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием | Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 КЛАСС**

| **№ п/п** | **Тема** | **Кол. часов** | **Содержание занятий , форма организации.** | **Дата провед.** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | *Советы доктора Воды.* | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | *Друзья Вода и мыло* | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. | |
| 3 | *Глаза – главные помощники человека.* | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. | |
| 4 | *Подвижные игры* | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» | |
| 5 | *Чтобы уши слышали.* | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. | |
| 6 | *Почему болят зубы.* | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. | |
| 7 | *Чтобы зубы были здоровыми.* | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. | |
| 8 | *Как сохранить улыбку красивой?* | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. | |
| 9 | *«Рабочие инструменты» человека.* | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. | |
| 10 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». | |
| 11 | *Зачем человеку кожа.* | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. | |
| 12 | *Надёжная защита организма.* | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. | |
| 13 | *Если кожа повреждена.* | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» | |
| 14 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». | |
| 15 | *Питание – необходимое условие для жизни человека.* | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». | |
| 16 | *Здоровая пища для всей семьи.* | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. | |
| 17 | *Сон – лучшее лекарство* | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». | |
| 18 | *Как настроение?* | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. | |
| 19 | *Я пришёл из школы.* | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». | |
| 20 | *Подвижные игры по выбору детей.* | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». | |
| 21 | *Я – ученик.* | 2 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 | | | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». | |
| 23 | *Вредные привычки.* | 2 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. | |
| 24 | | | Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. | |
| 25 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». | |
| 26 | *Скелет – наша опора.* | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. | |
| 27 | *Осанка – стройная спина!* | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. | |
| 28 | *Если хочешь быть здоров.* | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…» | |
| 29 | *Правила безопасности на воде.* | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. | |
| 30 | *Подвижные игры.* | 1 | По выбору учащихся. | |
| 31 | *Весёлые старты.* | 1 | Командные соревнования. | |
| 32 - 33 | *Обобщающие занятия «Доктора здоровья».* | 2 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. | |
| ***Итого: 33 ч*** | | | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 класс**

| №п/п | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Содержание занятия, форма проведения** | **Дата** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1-3 | Почему мы болеем | 3 | *Разные причины болезней.* | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. | |
| | | | *Признаки некоторых болезней* | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» | |
| | | | *Как ваше здоровье?* | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». | |
| 4-5 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 | *Организм-сам себе помощник.* | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». | |
| | | | *Здоровый образ жизни.* | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. | |
| 6 | Кто нас лечит. | 1 | *Какие врачи нас лечат.* | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. | |
| 7-8 | Прививки от болезней. | 2 | *Инфекции и болезни.* | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…» | |
| | | | *Прививки от болезней.* | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9-10 | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | *Как выбрать лекарства.* | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. | |
| | | | *Домашняя аптечка.* | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! | |
| 11-12 | Как избежать отравлений. | 2 | *Лекарственные отравления* | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. | |
| | | | *Пищевые отравления.* | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". | |
| 13-14 | Безопасность при любой погоде. | 2 | *Солнце – наш друг?* | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» | |
| | | | *На улице дождь и гроза.* | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! | |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | *Опасности в нашем доме.* | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». | |
| | | | *Правила поведения на* | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | *улице.* | минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. | |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | *Вода – наш друг.* | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. | |
| 18 | Правила обращения с огнём. | 1 | *Чтобы огонь не причинил вреда.* | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». | |
| 19 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | *Чем опасен электрический ток.* | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». | |
| 20 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 | *Травмы.* | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов | |
| 21 | Как защититься от насекомых. | 1 | *Укусы насекомых.* | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов | |
| 22 | Предосторожности при обращении с животными. | 1 | *Про собак и кошек.* | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23-24 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | 2 | *Отравление ядовитыми веществами.* | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. | |
| | | | *Отравление угарным газом.* | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». | |
| 25-26 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | *Помочь себе при тепловом ударе.* | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». | |
| | | | *Как уберечься от мороза.* | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». | |
| 27-29 | Первая помощь при травмах. | 3 | *Растяжения и вывихи.* | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. | |
| | | | *Переломы.* | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах | |
| | | | *Если ты ушибся или порезался.* | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. | |
| 30 | Первая помощь при попадании | 1 | *Если в глаз, ухо, нос или* | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | инородных тел<br><br>в глаз, ухо, нос. | | *горло попало*<br><br>*инородное тело.* | что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». | |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, змей. | 1 | *Если укусила змея.* | Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. | |
| 32-34 | Сегодняшние заботы медицины. | 3 | *Я здоровье берегу.* | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. | |
| | | | *Здоровый образ жизни.* | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. | |
| | | | *Я выбираю движение.* | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 КЛАСС**

| № | Тема | Кол-во час | Содержание, форма проведения | Дата проведения |
|---|---|---|---|---|
| **1** | ***Как воспитывать уверенность и бесстрашие.*** | **1** | Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие. | |
| **2** | ***Учимся думать.*** | **1** | Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение». | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3** | ***Спеши делать добро.*** | **1** | Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». | |
| **4** | ***Поможет ли нам обман.*** | **1** | Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. | |
| **5** | ***«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*** | **1** | Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи. | |
| **6** | ***Надо ли прислушиваться к советам родителей.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка». | |
| **7** | ***Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?». | |
| **8** | ***Все ли желания выполнимы.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. | |
| **9** | ***Как воспитать в себе сдержанность.*** | **1** | Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц. | |
| **10-11** | ***Как отучить себя от вредных привычек.*** | **2** | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия. | |
| **12** | ***Я принимаю подарок.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности». | |
| **13** | ***Я дарю подарки.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!». | |
| **14** | ***Наказание.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа. | |
| **15** | ***Одежда.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. | |
| **16** | ***Ответственное поведение.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». | |
| **17** | ***Боль.*** | **1** | Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу». | |
| **18** | ***Сервировка стола.*** | **1** | Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе». | |
| **19** | ***Правила поведения за столом.*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…» | |
| **20** | ***Ты идешь в гости .*** | **1** | Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…» | |
| **21** | ***Как вести себя в транспорте и на улице.*** | **1** | Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». | |
| **22** | ***Как вести себя в*** | **1** | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихо- | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***театре, кино, школе.*** | | творении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке» | |
| **23** | ***Умеем ли мы вежливо обращаться.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. | |
| **24** | ***Умеем ли мы разговаривать по телефону.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент». | |
| **25** | ***Помоги себе сам.*** | **1** | Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения». | |
| **26** | ***Умей организовать свой досуг.*** | **1** | Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). | |
| **27** | ***Что такое дружба.*** | **1** | Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». | |
| **28** | ***Кто может считаться настоящим другом*** | **1** | Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…» | |
| **29** | ***Как доставить родителям радость.*** | **1** | Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент». | |
| **30** | ***Если кому - нибудь нужна твоя помощь.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и вну- | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | чек». | |
| **31** | ***Спешите делать добро.*** | **1** | Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте. | |
| **32** | ***Огонек здоровья.*** | **1** | Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. | |
| **33** | ***Путешествие в страну здоровья.*** | **1** | Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. | |
| **34** | ***Культура здорового образа жизни.*** | **1** | Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям. | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 КЛАСС**

| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий, форма проведения.** | **Дата проведения** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | ***Что такое здоровье?*** | **1** | Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…» | |
| **2** | ***Что такое эмоции?*** | **1** | Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». | |
| **3** | ***Чувства и поступки.*** | **1** | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. | |
| **4** | ***Стресс.*** | **1** | Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. | |
| **5** | ***Учимся думать и действовать.*** | **1** | Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» | |
| **6** | ***Учимся находить причину и последствия событий.*** | **1** | Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» | |
| **7** | ***Умей выбирать.*** | **1** | Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». | |
| **8** | ***Принимаю решение.*** | **1** | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» | |
| **9** | ***Я отвечаю за своё решение.*** | **1** | Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». | |
| **10** | ***Что мы знаем о курении.*** | **1** | Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. | |
| **11** | ***Зависимость.*** | **1** | Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». | |
| **12** | ***Умей сказать НЕТ.*** | **1** | Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». | |
| **13** | ***Как сказать НЕТ.*** | **1** | Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг | |
| **14** | ***Почему*** | **1** | Робота со стихотворением А. Костецкого | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***вредной привычке ты скажешь НЕТ?*** | | «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. |
| **15** | ***Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.*** | **1** | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа. |
| **16** | ***Волевое поведение.*** | **1** | Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг. |
| **17** | ***Алкоголь.*** | **1** | Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! |
| **18** | ***Алкоголь – ошибка.*** | **1** | Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. |
| **19** | ***Алкоголь – сделай выбор.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг. |
| **20** | ***Наркотик.*** | **1** | Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». |
| **21** | ***Наркотик – тренинг безопасного поведения.*** | **1** | Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг. |
| **22** | ***. Мальчишки и девчонки.*** | **1** | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа. |
| **23** | ***Моя семья.*** | **1** | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оз- |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | доровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». | |
| **24** | ***Дружба.*** | **1** | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. | |
| **25** | ***День здоровья.*** | **1** | Открытие праздника. Игры и соревнования. | |
| **26** | ***Умеем ли мы правильно питаться?*** | **1** | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. | |
| **27** | ***Я выбираю кашу.*** | **1** | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». | |
| **28** | ***Чистота и здоровье.*** | **1** | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». | |
| **29** | ***Откуда берутся грязнули?*** | **1** | Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. | |
| **30** | ***Чистота и порядок (продолжение путешествия)*** **.** | **1** | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. | |
| **31** | ***Будем делать хорошо и не будем плохо.(*** | **1** | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений. | |
| **32** | ***КВН «Наше здоровье»*** | **1** | КВН | |
| **33** | ***Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-*** | **1** | Викторина | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***праздник)*** | | | |
| **34** | ***Будем здоровы.*** | **1** | Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты». | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707853

Владелец Пищальникова Алена Александровна

Действителен С 16.04.2026 по 16.04.2027