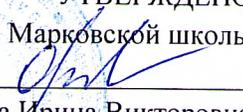


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области Ростовский МР
муниципальное общеобразовательное учреждение
МОУ Марковская ООШ

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ Марковской школы

Орлова Ирина Викторовна
№ приказа 117/01.10
от «04» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Час здоровья»
для обучающихся 1-4 классов
направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты освоения курса «Час здоровья»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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

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.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.

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 освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

II. Содержание учебного курса

- **Самопознание.** Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.
- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.
- Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.
- Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.
- **Гигиена тела.** Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.
- **Профилактика инфекционных заболеваний.** Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.
- **Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет.

1 класс(1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- торные	Внеауди- торные
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
Итого		33	12	11

2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- торные	Внеауди- торные

			рные	торные
1	Почему мы боеем	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	
Итого		34	16	18

3 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- рные	Внеауди- торные
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 ковырай 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
Итого		34	11	23

4 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№	Содержание темы	Количество часов
---	-----------------	------------------

п/п		Всего	Ауди- рные	Внеауди- торные
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
Итого		34	8	26

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
Друзи с водой						
1			Советы доктора Воды	1	Советы доктора Воды «Сказка о микробах» Плакат «Стадии мытья и вытирания рук»	<p><u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, заучивание слов «От простой воды и мыла у микробов тают силы», анализ сказки</p> <p><u>Наглядные:</u> демонстрация, «Сказка о микробах»</p> <p><u>Практические:</u> анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка</p>
2			Друзья Вода и Мыло	1		
Забота о глазах						
3			Глаза - главные помощники человека	1	Правила бережного отношения к зрению Правила «Если вы носите очки»	<p><u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»</p> <p><u>Наглядные:</u> наблюдение опыта</p> <p><u>Практические:</u> игра «Полезно-вредно», оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»</p>
Уход за ушами						
4			Чтобы уши слышали	1	Памятка «Как сберечь органы слуха»	<p><u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ</p> <p><u>Наглядные:</u> наблюдение опыта, наблюдение самомассажа ушей</p> <p><u>Практические:</u> проведение опыта, оздоровительная минутка «Самомассаж ушей»</p>
Уход за зубами						
5			Почему болят зубы	1	Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»	<p><u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, разучивание стихотворения</p> <p><u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...», стихотворение «Как поел, почистил зубки...»</p> <p><u>Практические:</u> рисование, практикум «Чистка зубов», упражнения, оздоровительная минутка «Держи осанку», «Сотвори солнце в себе»</p>
6			Чтобы зубы были здоровыми	1	Стихотворение «Как поел, почистил зубки...»	
7			Как сохранить улыбку здоровой	1	Это полезно запомнить Этикетки от продуктов Плакат «Чистка зубов»	
Уход за руками и ногами						
8			«Рабочие инструменты» человека	1	Пословицы и поговорки о пользе рук и ног Правило «Уход за ногтями»	<p><u>Словесные:</u> беседа по теме</p> <p><u>Наглядные:</u> наблюдение</p> <p><u>Практические:</u> упражнения, игра-соревнование, оздоровительная минутка</p>
Забота о коже						
9			Зачем человеку кожа	1	Правило «Уход за кожей»	<p><u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ</p> <p><u>Наглядные:</u> наблюдение, плакат «Кожа»</p>

10			Надежная защита организма	1	Схема «Значение кожи» Плакат «Строение кожи»	<u>практические:</u> проведение опыта, игра, упражнения, этюд, оздоровительная минутка
11			Если кожа повреждена	1		
Как следует питаться						
12			Питание - необходимое условие для жизни человека	1	Стихотворение «Рано утром просыпайся...» Сказка Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» Советы доктора Здоровая Пища Золотые правила питания	<u>Словесные:</u> заучивание слов «Рано утром просыпайся...», беседа по теме, продолжение сказки <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», на-блюде-ние <u>Практические:</u> упражнения, игра, опыт, оздоровительная минутка
13			Здоровая пища для всей семьи	1		
Как сделать сон полезным?						
14			Сон - лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова «Не спать» Плакат «Режим дня школьника»	<u>Словесные:</u> беседа, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Не спать», плакат «Режим дня школьника» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
Настроение в школе						
15			Как настроение?	1	Анкета «В школе» Анкета «Моё отношение к учёбе»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> наблюдение <u>Практические:</u> упражнения по теме, оздоровительная минутка
Настроение после школы						
16			Я пришел из школы	1	Анкета «Любишь - не любишь» Пословицы о людской красоте	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, <u>Наглядные:</u> демонстрация и наблюдение сценки <u>Практические:</u> выполнение заданий, игра, тест, рисование, анкетирование, оздо-ровительная минутка
Поведение в школе						
17			Я – ученик	1	Правила ученика Стихотворение Б. Заходера «Перемена» Рассказ «Федя на перемене» Рассказ М. Куниной «В гардеробе» Рассказ «В столовой»	<u>Словесные:</u> беседа, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ «Федя на перемене», рассказ М. Куниной «В гардеробе» <u>Практические:</u> оздоровительная минутка, игра
18			Я - ученик	1		
Вредные привычки						
19			Вредные привычки	1	Это нужно запомнить (о вреде курения)	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, рассказ, заучивание слов <u>Наглядные:</u> демонстрация и наблюдение сценки <u>Практические:</u> решение задач,
20			Вредные привычки	1		

оздоровительная минутка, разыгрывание ситуации

Мышцы, кости и суставы

21			Скелет - наша опора	1	Плакаты «Скелет, мышцы человека»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации
22			Осанка - стройная спина!	1	Правила для поддержания правильной осанки	<u>Наглядные:</u> плакат «Скелет человека», <u>Практические:</u> упражнения по теме, оздоровительная минутка

Как закаляться. Обтирание и обливание

23			Если хочешь быть здоров	1	Правила закаливания	<u>Словесные:</u> беседа по теме, объяснение <u>Наглядные:</u> выставка рисунков <u>Практические:</u> рисунки по теме, выполнение заданий, оздоровительная минутка
----	--	--	-------------------------	---	---------------------	--

Как правильно вести себя на воде

24			Правила безопасности на воде	1	Правила поведения на воде Плакаты «Правила поведения на воде»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> выполнение заданий, оздоровительная минутка
----	--	--	------------------------------	---	--	---

Чтобы душа была здорова

25			Делать добро спешу	1	Карточки «Эмоции»	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме <u>Наглядные:</u> карточки «Эмоции» <u>Практические:</u> тренинг, упражнения, этюды
26			Доброму всё здорово	1		
27			Чем сердиться, лучше помириться	1		
28			Какой Я, какие другие	1		
29			Какой Я, какие другие	1		

Народные игры

30			Русская игра «Городки»	1	Атрибуты к игре «Городки»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> разучивание игры «Городки» <u>Практические:</u> игра «Городки»
----	--	--	------------------------	---	---------------------------	---

Подвижные игры

31			Подвижные игры в помещении	1	Атрибуты к подвижным играм	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> разучивание подвижных игр <u>Практические:</u> подвижные игры
----	--	--	----------------------------	---	----------------------------	--

Доктора природы (обобщающие)

32			Доктора природы	1	Рисунки любимых детских персонажей	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуаций, работа с пословицами, заучивание слов <u>Наглядные:</u> рисунки любимых детских персонажей <u>Практические:</u> дидактические игры, подвижные игры
33			Обобщающий	1	Правила здоровья Атрибуты к подвижным играм Стихотворение «Ты должен знать своё тело...»	

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
1.			Причина болезни	1	Карточки с тестом «Твоё здоровье»	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме <u>Наглядные:</u> <u>Практические:</u> упражнения по теме, игра-соревнование, тест, оздоровительная минутка
2.			Признаки болезни	1		
3.			Как здоровье?	1		
Кто и как предохраняет нас от болезней						
4.			Как организм помогает себе сам?	1	Плакат «Режим дня школьника» Памятка «Как правильно готовить уроки» Стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> плакат «Режим дня школьника», стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...» <u>Практические:</u> упражнения по теме, тест, оздоровительная минутка
5.			Здоровый образ жизни	1		
Кто нас лечит						
6.			Какие врачи нас лечат	1	Вопросы валеологического самоанализа Стихотворение Э. Успенского «Во всем известный математик...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...» <u>Практические:</u> валеологический самоанализ, оздоровительная минутка
Прививки от болезней						
7.			Инфекционные болезни	1	Стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура...» Стихотворение С. Михалкова «Прививка»	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слов «инфекция» и «иммунитет», стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
8.			Прививки от болезней	1		
Что нужно знать о лекарствах						
9.			Какие лекарства мы выбираем	1	Пиши и говори правильно: «аллергия» и «антибиотики» Памятка «Безвредных лекарств не бывает»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слов «аллергия» и «антибиотики», лекарственные препараты <u>Практические:</u> валеологический самоанализ, анализ ситуации, оздоровительная минутка
10.			Домашняя аптечка	1		
Как избежать отравлений						
11.			Отравление лекарствами	1	Сказка К. Чуковского «Айболит»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> сказка К. Чуковского «Ай-

12.			Пищевые отравления	1	Памятка «Признаки лекарственного отравления» Памятка «Признаки пищевого отравления» Памятка «Помоги себе сам»	болит» <u>Практические:</u> проверка пульса, оздоровительная минутка
-----	--	--	--------------------	---	---	---

Безопасность при любой погоде

13.			Если солнечно и жарко	1	Памятка «Признаки солнечного ожога»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
14.			Если на улице дождь и гроза	1	Памятка «Правила поведения при грозе» Стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая...» Картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы»	<u>Наглядные:</u> стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая...», картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы» <u>Практические:</u> «Помоги себе сам», оздоровительная минутка

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

15.			Опасность в нашем доме	1	Стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
16.			Как вести себя на улице	1	Стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор...» Памятка «Правила безопасного поведения в доме» Правила перехода улицы Правила поведения в транспорте	<u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы», стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка

Правила безопасного поведения на воде

17.			Вода - наш друг	1	Стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авань...» Памятка «Когда опасность рядом»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авань...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
-----	--	--	-----------------	---	--	---

Правила общения с огнем

18.			Чтобы огонь не причинил вреда	1	«План эвакуации школы при пожаре»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> план эвакуации школы <u>Практические:</u> разбор ситуаций, игра, оздоровительная минутка
-----	--	--	-------------------------------	---	-----------------------------------	---

Как уберечься от поражения электрическим током

19.			Чем опасен электрический ток?	1	Памятка «Первая помощь пострадавшему»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> памятка <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
-----	--	--	-------------------------------	---	---------------------------------------	---

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов						
20.			Травма	1	Стихотворение «Если я буду осторожен»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение <u>Практические:</u> первая помощь при травме, оздоровительная минутка
Как защититься от насекомых						
21.			Укусы насекомых	1	Стихотворение С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» Памятка «Когда опасность рядом» Пиши и говори правильно: «пинцет»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слова «пинцет», стихотворение С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» <u>Практические:</u> признаки аллергии, оздоровительная минутка
Предосторожности при обращении с животными						
22.			Что мы знаем про собак и кошек	1	Стихотворение «Не зря собака тех кусает...» Правила обращения с животными	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение «Не зря собака тех кусает...» <u>Практические:</u> правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом						
23.			Отравление ядовитыми веществами	1	Пиши и говори правильно: «дезинфекция», «дезодорант»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение «Если в доме появился дым...», С. Маршака «Заклубился дым угарный...»
24.			Отравление угарным газом	1	Признаки отравления угарным газом Стихотворение С. Маршака «Заклубился дым угарный...» Стихотворение «Если в доме появился дым...»	<u>Практические:</u> правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении						
25.			Как помочь себе при тепловом ударе	1	Признаки теплового удара Признаки обморожения Стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец» <u>Практические:</u> «Признаки теплового удара», «Признаки обморожения», «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
26.			Как уберечься от мороза	1	Михалкова «Мороз и Морозец»	
Первая помощь при травмах						
27.			Растяжение связок и вывих костей	1	Стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
28.			Переломы	1	Пиши и говори правильно:	<u>Практические:</u> «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
29.			Если ты ушибся или	1	«марганцовка»	

			порезался		Признаки растяжения связок	
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос						
30.			Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Плакаты по теме (глаз, ухо, нос)	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> упражнения по теме, опрос, оздоровительная минутка
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек						
31.			Укус змеи	1	Признаки укуса змеи Первая помощь при укусе змеи	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> упражнения по теме, опрос, оздоровительная минутка
Сегодняшние заботы медицины						
32.			Расти здоровым	1	Правила здорового образа жизни	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме
33.			Воспитай себя	1	Тест «Оцени себя сам»	<u>Практические:</u> оздоровительная минутка
34.			Я выбираю движение	1		

3 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
Чего не надо бояться						
1			Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» Рисунки детей по теме «Страхи» Стихотворение И. Токмаковой «Не буду бояться!»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» <u>Практические:</u> практикум «Снятие страхов»
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным						
2			Учимся думать	1	Пословица для заучивания: «Доброе дело питает и разум и тело» Слова для заучивания: «Вначале хорошо подумай, потом сделай доброе дело»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов, продолжение сказки, заучивание пословицы <u>Наглядные:</u> пословицы <u>Практические:</u> игры <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ рассказа, заучивание слов <u>Наглядные:</u> рассказ Л. Н. Толстого «Косточка»
3			Спешит делать добро	1		
Почему мы говорим неправду						
4			Поможет ли нам обман	1	Рассказы для анализа Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа Стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ рассказа <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...», рассказ Е. Чарушина «Курочка», рассказ А. М. Горького «Воробышек» <u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ сти-
5			«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1		

					«спать»!...» Рассказ Е. Чарушина «Курочка» Рассказа А. М. Горького «Воробышек»	хотворения, что значит «сдержаться» <u>Наглядные:</u> стихотворение «Хотел иметь я птичку», стихотворение А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка», пословицы <u>Практические:</u> интерпретация пословиц, игра
Почему мы не слушаемся родителей						
6			Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Стихотворение «Хотел иметь я птичку» Стихотворение А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!», стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятия...»
7			Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	Пословицы Рассказы для анализа Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа	<u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» <u>Практические:</u> практикум «Снятие страхов»
Надо уметь сдерживать себя						
8			Все ли желания выполнимы	1	Стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов, продолжение сказки, заучивание пословицы <u>Наглядные:</u> пословицы
9			Как воспитать в себе сдержанность	1	Рассказ Е. Чарушина «Курочка» Рассказа А. М. Горького «Воробышек»	<u>Практические:</u> игры <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ рассказа, заучивание слов <u>Наглядные:</u> рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» <u>Практические:</u> практикум
Не грызи ногти, не ковыряй в носу						
10			Как отучить себя от вредных привычек	1	Рассказы для анализа Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ рассказа <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...», рассказ Е. Чарушина «Курочка», рассказ А. М. Горького «Воробышек»
11			Как отучить себя от вредных привычек	1		<u>Практические:</u> игра
Как относиться к подаркам						
12			Я принимаю подарок	1	Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...»
13			Я дарю подарки	1	Это полезно помнить Стихотворение «Например, тебя хотят...» Стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...»	<u>Практические:</u> игра, анализ ситуаций <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Например, тебя хотят...», стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...» <u>Практические:</u> анализ ситуации, практикум
Как следует относиться к наказаниям						
14			Наказание	1	Стихотворение Э. Мошковской	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения

					«Смотрите, в каком я платице...» Пословицы Слова А. П. Чехова «В человеке всё должно быть прекрасно...»	<u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платице...» <u>Практические:</u> игра, упражнения
Как нужно одеваться						
15			Одежда	1	Стихотворение «Азбука безопасности» Правила поведения с незнакомыми людьми	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ сти- хотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука безопасности» <u>Практические:</u> закончи высказывание
Как вести себя с незнакомыми людьми						
16			Ответственное поведение	1	Стихотворение О. Дриз «Шип в мою ладонь впился...» Незаконченные фразы по теме	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение О. Дриз «Шип в мою ладонь впился...» <u>Практические:</u> кроссворд, игра

Как вести себя, когда что-то болит						
17			Боль	1	Стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая...» Стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя...» Кроссворд Приборы для сервировки стола	<u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ, объяснение, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая...», стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя...», сервировка стола <u>Практические:</u> кроссворд, практикум
Как вести себя за столом						
18			Сервировка стола	1	Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, объяснение
19			Правила поведения за столом	1	Пример письменного приглашения Это полезно помнить Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...» Это полезно помнить	<u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым...», <u>Практические:</u> составление письменного приглашения <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...» <u>Практические:</u> игра, анализ ситуаций
Как вести себя в гостях						
20			Ты идёшь в гости	1	Стихотворение «Например, тебя хотят...» Стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Например, тебя хотят...», стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...» <u>Практические:</u> анализ ситуации, практикум
Как вести себя в общественных местах						
21			Как вести себя в транспорте и на улице	1	Это полезно помнить (правила поведения на улице, в транспорте)	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука поведения в стихах...», стихотворение А. Барто «В театре»
22			Как вести себя в театре, кино, школе	1	Стихотворение «Азбука поведения в стихах...» Стихотворение А. Барто «В театре» Правила поведения в школе Стихотворение «Есть волшебные слова...» Сказка К. Чуковского «Телефон» Это полезно помнить	<u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> наблюдение ситуации <u>Практические:</u> упражнения на правила общения, игра
«Нехорошие слова». Недобрые шутки						
23			Умеем ли мы	1	Стихотворение С.	<u>Словесные:</u> анализ ситуации, беседа по теме,

			вежливо общаться		Маршака «Кот и лодыри»	анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри»
24			Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	Мудрые мысли «Полезные» советы Г. Остера Стихотворный монтаж Потешные сказки	<u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворный монтаж, потешные сказки <u>Практические:</u> игра
Что делать, если не хочется в школу						
25			Помоги себе сам	1	Стихотворения П. Синявского Стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?» Рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения П. Синявского, стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?», рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья» <u>Практические:</u> упражнения по теме, игра
Чем заняться после школы						
26			Умей организовать свой досуг	1	Это полезно помнить (правила поведения на улице, в транспорте) Стихотворение «Азбука поведения в стихах...» Стихотворение А. Барто «В театре» Правила поведения в школе	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука поведения в стихах...», стихотворение А. Барто «В театре» <u>Практические:</u> игра
Как выбрать друзей						
27			Что такое дружба	1	Стихотворение «Есть волшебные слова...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> наблюдение ситуации
28			Кто может считаться настоящим другом	1	Сказка К. Чуковского «Телефон» Это полезно помнить	<u>Практические:</u> упражнения на правила общения, игра
Как помочь родителям						
29			Как доставить родителям радость	1	Стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е. Благиной Стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих	<u>Словесные:</u> беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е. Благиной; стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих» <u>Практические:</u> игры, анализ ситуаций
Как помочь больным и беспомощным						
30			Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	Стихотворение Е. Благиной «Наш дедушка не любит тени...»	<u>Словесные:</u> беседа, анализ ситуаций, анализ пословиц, объяснение <u>Наглядные:</u> стихотворение Е. Благиной «Наш дедушка не любит тени...», рассказ «Старый дед и внучок»
31			Спешите делать добро	1	Рассказ «Старый дед и	

					внучок» Персонажи спектакля - медицинские ра- ботники	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, дидактическая игра, ролевая игра Драматизация с целью ознакомления с историей врачевания
Повторение						
32			Огонёк здоровья	1	Каждая станция оборудована со- ответственно теме ЗОЖ	Конкурс на лучшее знание правил ЗОЖ и умения их выполнять
33			Путешествие в страну здоровья	1		
34			Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1		

4 класс

№ уро- ка	Дата		Тема урока	Количе- ство часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт				
Наше здоровье						
1			Что такое здоровье	1	Стихотворения Карточки «Эмоции»	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов
2			Что такое эмоции	1	Словарь Стихотворения	<u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»
3			Чувства и поступки	1	Пословицы Сказки	<u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
4			Стресс	1	Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации Рассказы Рисунки	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, ана- лиз стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
Как помочь сохранить себе здоровье						
5			Учимся думать и действовать	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы
6			Учимся находить причину и последствия событий	1	Пословицы Словарь Словарь Стихотворения Басня	<u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы <u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь
7			Умей выбирать	1	Рассказы Это полезно помнить	<u>Практические:</u> словарная работа, игра <u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ сти-

					Словарь	хотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения <u>Практические:</u> работа с деревом решений, анализ ситуации, игра
Что зависит от моего решения						
8			Принимаю решение	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы
9			Я отвечаю за своё решение	1	Это полезно помнить Стихотворения Карточки «Эмоции» Словарь	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум <u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
Злой волшебник табак						
10			Что мы знаем о курении	1	Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг
Почему некоторые привычки называются вредными						
11			Зависимость	1	Рассказы Стихотворения Ситуации	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
12			Умей сказать нет	1	Рассказы Рисунки Стихотворения	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме
13			Как сказать нет	1	Рассказы Пословицы	<u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
14			Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	Словарь Словарь Стихотворения Басня	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы <u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум
15			Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Рассказы Это полезно помнить Словарь	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь <u>Практические:</u> словарная работа, игра <u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения
Помоги себе сам						
16			Волевое поведение	1	Стихотворения Рассказы Это полезно помнить	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум
Злой волшебник алкоголь						
17			Алкоголь	1	Стихотворения Карточки «Эмоции» Словарь	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации

18		Алкоголь – ошибка	1	Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации	«Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум <u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме
19		Алкоголь – сделай выбор	1	Рассказы Стихотворения Ситуации	<u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум
Злой волшебник наркотик					
20		Наркотик	1	Рассказы	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме
21		Наркотик - тренинг безопасного поведения	1	Рисунки	<u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
Мы одна семья					
22		Мальчишки и девчонки	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
23		Моя семья.	1	Примеры	<u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
Повторение					
24		Дружба	1	Театрализованное действие «Дружба»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
25		«День здоровья»	1	Спортивный праздник	<u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
26		Умеем ли мы правильно питаться	1	«День здоровья» Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
27		Я выбираю кашу	1	Костюмированный праздник «Чистота и здоровье»	
28		Чистота и здоровье	1	Игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»	
29		Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1	Урок – КВН «Наше здоровье»	
30		Чистота и порядок	1	Праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».	
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		

