

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Управление образования администрации Ярковского муниципального района**  
**Тюменской области**  
**Филиал МАОУ «Ярковская СОШ» «Щетковская СОШ им. В.П.Налобина»**

**«Рассмотрено»**  
на заседании ШМО  
протокол №1  
от 28 августа 2025г.  
руководитель ШМО  
Бурцева Р.А.

**«Согласовано»**  
Зам. директора по ВР  
 Леханова В.А.  
«28» августа 2025г.

**«Утверждено»**  
приказом директора МАОУ «ЯСОШ»  
от «29» августа 2025 г. № 176/ЗОД  
 Шукина О.В.



**Рабочая программа курса**  
**внеурочной деятельности**  
**«Школа здорового образа жизни»**  
**для 1–4 -х классов**

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Школа здорового образа жизни» составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников, направлена на формирование у обучающихся мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена состоянием здоровья обучающихся.

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, способствующей гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся.

### **Задачи:**

- формировать представления 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;
- обучить основам закаливания, получить информацию о способах формирования собственно здоровья и иммунитета;
- совершенствовать физические навыки;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).
- формировать умение определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.
- воспитывать волю, дисциплину, организованность.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов

Срок реализации рабочей программы по курсу «Школа здорового образа жизни» – 4 года.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Курс носит интегрированный характер, обеспечивает преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы: «Мир природы и человека», «Физическая культура». Курс имеет практическую направленность, которая предполагает формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с природной и социальной средой через различные виды совместной работы и упражнения.

Главным результатом является приобретение практических навыков детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа обеспечивает непрерывность обучения учащихся, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Реализация программы позволит:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно основанную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Основной формой организации внеурочной деятельности являются занятия.

При проведении занятий используется деятельностный подход, который способствует накоплению у обучающихся опыта в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни.

### **Формы занятий:**

- беседа;

- игры;
- проблемные ситуации;
- практические упражнения;
- элементы тренинга, «мозгового штурма»;
- совместная деятельность;
- викторины;
- конкурсы;

#### **Виды и формы организации работы на занятии:**

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

### **3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Содержание курса внеурочной деятельности "Школа здорового образа жизни" реализует спортивно – оздоровительное направление.

В соответствии с Учебным планом на его изучение отводится:

- 1 класс – 33 ч. (1 ч. в неделю);
- 2 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю);
- 3 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю);
- 4 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю).

### **4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате прохождения программы внеурочной деятельности предполагается достичь следующих результатов:

#### **Первый уровень результатов.**

##### **Обучающиеся будут иметь представления:**

- о понятии здоровье и факторах на него влияющих;
- о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека;
- о строении и работе органов и систем организма человека;
- знать о значении соблюдения режима дня, правильного питания,
- о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья человека, достижении успехов в учебе; о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний,
- о важности и правилах ухода за зубами, полостью рта.
- знать основы рационального питания, профилактики нарушений осанки, зрения,

получения травм.

- о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.
- знать эффективные правила общения и уметь их применять в жизни.

#### **Второй уровень результатов.**

- учащиеся научатся называть части тела, системы органов, органы, их функциональное предназначение и работу,
- распознавать признаки утомления, в том числе зрительного и помочь себе его

снять.

- составить свой режим дня, комплекс утренней гимнастики, самотренировки.
- иметь знания о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака,

наркотиков, зависимости от компьютерных игр.

- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.

#### **Третий уровень результатов.**

##### **Обучающийся будет иметь опыт:**

- соблюдения режима дня, гигиенических требований при приеме пищи, выполнении домашних заданий, работе за компьютером, прогулках, подготовке ко сну.

- отказа от предложения попробовать покурить, попробовать алкогольный напиток, наркотик
- правильного поведения во время болезни. Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами.

**Личностные результаты**, которые включают :

- внутреннюю позицию на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к информации учителя, его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья и находящимся в состоянии болезни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей,
- развитую способность понять, объяснять, выражать и описывать словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им.
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий.

#### **1.Регулятивные учебные действия:**

- регулировать свое настроение, эмоции,
- распределять время на выполнение учебных заданий и отдых,
- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- избегать опасных ситуаций,
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки,
- обращаться за помощью.

#### **2.Познавательные учебные действия:**

- осуществлять поиск выборочной информации о здоровье и о себе самом,
- строить сообщения в устной и письменной, артистической формах,
- проводить сравнения (например, какие продукты питания полезны, а какие нет),
- строить логические рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах, полезности и неполезности для здоровья.

#### **3.Коммуникативные умения:**

- выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог,
- аргументировать свои суждения,
- задавать вопросы
- работать в паре, группе,
- ставить себя на место своего оппонента,
- обращаться за помощью к другим людям,
- понять, учитывать эмоции и чувства, причины поступков других людей.

### **5. Содержание курса внеурочной деятельности.**

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программа включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых может оказаться ребёнок дома, на улице, в школе, в природных условиях.

#### **1 класс**

На первом году обучения учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

## **Дружим с водой**

**Тема 1** Советы доктора Воды. Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2** Друзья Вода и мыло Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

## **Забота об органах чувств**

**Тема 3** Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4** Подвижные игры Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5** Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

## **Береги зубы с молодю!**

**Тема 6** Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7** Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8** Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

## **Уход за руками и ногами.**

**Тема 9** «Рабочие инструменты» человека. Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10** Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

## **Забота о коже.**

**Тема 11** Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12** Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13** Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14** Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

## **Как следует питаться.**

**Тема 15** Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16** Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

## **Здоровый сон.**

**Тема 17** Сон – лучшее лекарство Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

## **Я – ученик!**

**Тема 18** Как настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19** Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20** Подвижные игры по выбору детей.

**Тема 21** Я – ученик. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 22** Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».

### **Вредные привычки**

**Тема 23** Вредные привычки. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 24** Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. **Тема 25** Подвижные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

### **Опора тела человека.**

**Тема 26** Скелет – наша опора. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27** Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

### **Правила закаливания**

**Тема 28** Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

### **Безопасность на воде**

**Тема 29** Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

### **Подвижные игры**

**Тема 30** Подвижные игры. По выбору учащихся.

**Тема 31** Весёлые старты. Командные соревнования.

**Тема 32-33** Обобщающие занятия «Доктора здоровья». 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.

## **2 класс**

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.

### **Причины заболеваний**

**Тема 1-3** Почему мы болеем 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?»

**Тема 4-5** Кто и как предохраняет нас от болезней. Как ваше здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». 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».

**Тема 6** Кто нас лечит. Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 7-8** Прививки от болезней. Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. Инфекции и болезни. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

**Тема 9-10** Что нужно знать о лекарствах. Прививки от болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». 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!

### **Правила безопасного поведения в различных ситуациях**

**Тема 11-12** Как избежать отравлений. 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".

**Тема 13-14** Безопасность при любой погоде. 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!

**Тема 15-16** Правила безопасного поведения в доме, на улице в транспорте. 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 улице. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17** Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18** Правила обращения с огнём. 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».

**Тема 19** Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 20** Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 21** Как защититься от насекомых. 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

**Тема 22** Предосторожности при обращении с животными. Про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

### **Правила оказания первой медицинской помощи.**

**Тема 23-24** Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. 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».

**Тема 25-26** Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. 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».

**Тема 27-29** Первая помощь при травмах. 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.

**Тема 30** Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31** Первая помощь при укусах насекомых, змей. Если укусила змея. Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32-34** Сегодняшние заботы медицины. 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!»

### 3 класс

В третьем классе знакомятся с организмом человека, воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; учатся правильно организовывать свой досуг.

#### Организм человека

**Тема 1-20.** Организм человека. Беседа по теме «Организм, строение человека.» Основные внутренние органы. Сердце и лёгкие. Их работа, значение в организме. Что вредно и что полезно для сердца и лёгких (спорт, курение). Желудок. Значение питания для растущего организма. Вредные и полезные для здоровья продукты. Рот: губы, язык, зубы. Различение зубов в зависимости от назначения. Уход за зубами. Значение чистоты зубов. Как правильно чистить зубы. Предметы ухода за зубами. Полезные и вредные для зубов продукты. Глаза, их назначение, гигиена зрения (как правильно читать, смотреть телевизор). Уши, их назначение. Как беречь уши, чтобы сохранить слух. Руки, уход за руками. Гигиена рук, значение чистоты рук в предупреждении некоторых заболеваний.

**Тема 21.** Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

#### Организация досуга.

**Тема 22-23.** Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 24.** Что такое дружба. Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

**Тема 25.** Кто может считаться настоящим другом. 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...»

#### Помоги ближнему.

**Тема 26.** Как доставить родителям радость. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

**Тема 27-28.** Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

#### В стране здоровья!

**Тема 29.** Огонек здоровья. Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 30.** Путешествие в страну здоровья. Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**Тема 31-32.** Культура здорового образа жизни. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

### 4 класс

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

### **Наше здоровье.**

**Тема 1.** Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

### **Учимся управлять эмоциями и принимать решение.**

**Тема 2.** Что такое эмоции? Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3.** Чувства и поступки. Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4.** Стресс. Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 5.** Учимся думать и действовать. Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6.** Учимся находить причину и последствия событий. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7.** Умей выбирать. Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8.** Принимаю решение. Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9.** Я отвечаю за своё решение. Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

### **Вредные привычки.**

**Тема 10.** Что мы знаем о курении. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11.** Зависимость. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 12.** Умей сказать НЕТ. Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.** Как сказать НЕТ. Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.** Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15.** Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** Волевое поведение. Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** Алкоголь. Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18.** Алкоголь – ошибка. Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19.** Алкоголь – сделай выбор. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.** Наркотик. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21.** Наркотик – тренинг безопасного поведения. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

### **Мы – одна семья.**

**Тема 22.** Мальчишки и девчонки. Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

**Тема 23.** Моя семья. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24.** Дружба. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** День здоровья. Открытие праздника. Игры и соревнования.

#### **Здоровое питание.**

**Тема 26.** Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

**Тема 27.** Я выбираю кашу. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай-ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

#### **Чистота и здоровье.**

**Тема 28.** Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29.** Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30.** Чистота и порядок (продолжение путешествия). Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31.** Будем делать хорошо и не будем плохо. Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

**Тема 32.** КВН «Наше здоровье»

**Тема 33.** Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)

**Тема 34.** Будем здоровы. Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

**6. Тематическое планирование.  
1 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование раздела и темы занятия</b>       | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--------------------------------------------------|---------------------|
|              | <b>Дружим с водой</b>                            | <b>2</b>            |
| 1.           | Советы доктора Воды                              | 1                   |
| 2.           | Друзья: вода и мыло                              | 1                   |
|              | <b>Забота об органах чувств</b>                  | <b>3</b>            |
| 3.           | Глаза-главные помощники человека                 | 1                   |
| 4.           | Подвижные игры                                   | 1                   |
| 5.           | Чтобы уши слышали                                | 1                   |
|              | <b>Береги зубы с молодую!</b>                    | <b>3</b>            |
| 6.           | Почему болят зубы                                | 1                   |
| 7.           | Чтобы зубы были здоровыми                        | 1                   |
| 8.           | Как сохранить улыбку красивой                    | 1                   |
|              | <b>Уход за руками и ногами.</b>                  | <b>2</b>            |
| 9.           | «Рабочие инструменты» человека                   | 1                   |
| 10.          | Подвижные игры                                   | 1                   |
|              | <b>Забота о коже</b>                             | <b>4</b>            |
| 11.          | Зачем человеку кожа                              | 1                   |
| 12.          | Надежная защита организма                        | 1                   |
| 13.          | Если кожа повреждена                             | 1                   |
| 14.          | Подвижные игры                                   | 1                   |
|              | <b>Как следует питаться</b>                      | <b>2</b>            |
| 15.          | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1                   |
| 16.          | Здоровая пища для всей семьи                     | 1                   |
|              | <b>Здоровый сон</b>                              | <b>1</b>            |
| 17.          | Сон- лучшее лекарство                            | 1                   |
|              | <b>Я – ученик!</b>                               | <b>5</b>            |
| 18.          | Как настроение?                                  | 1                   |
| 19.          | Я пришел из школы                                | 1                   |
| 20.          | Подвижные игры по выбору детей.                  | 1                   |
| 21-22        | Я – ученик.                                      | 2                   |
|              | <b>Вредные привычки</b>                          | <b>3</b>            |
| 23-24        | Вредные привычки                                 | 2                   |
| 25           | Подвижные игры                                   | 1                   |
|              | <b>Опора тела человека</b>                       | <b>3</b>            |
| 26           | Скелет – наша опора.                             | 1                   |
| 27           | Осанка – стройная спина!                         | 1                   |
| 28           | Если хочешь быть здоров!                         | 1                   |
|              | <b>Безопасность на воде</b>                      | <b>1</b>            |
| 29           | Правила безопасности на воде.                    | 1                   |
|              | <b>Подвижные игры</b>                            | <b>4</b>            |
| 30-31        | Подвижные игры                                   | 2                   |
| 32-33        | Обобщающие занятия «Доктора здоровья»            | 2                   |
|              | <b>Итого:</b>                                    | <b>33 ч</b>         |

**2 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование раздела и темы занятия</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--------------------------------------------|---------------------|
|              | <b>Причины заболеваний</b>                 | <b>10</b>           |
| 1            | Почему мы боолеем                          | 1                   |
| 2            | Игра-соревнование «Кто больше знает?»      | 1                   |
| 3            | Практическая работа «Как помочь больному»  | 1                   |

|       |                                                                |              |
|-------|----------------------------------------------------------------|--------------|
| 4     | Инфекционные заболевания                                       | 1            |
| 5     | Профилактика гриппа и ОРВИ                                     | 1            |
| 6     | Кто нас лечит                                                  | 1            |
| 7     | Прививки от болезней                                           | 1            |
| 8     | Правила поведения в кабинете у врача                           | 1            |
| 9-10  | Что нужно знать о лекарствах                                   | 2            |
|       | <b>Правила безопасного поведения в различных ситуациях</b>     | <b>12</b>    |
| 11    | Чем можно отравиться?                                          | 1            |
| 12    | Как избежать отравлений                                        | 1            |
| 13    | Безопасность при любой погоде                                  | 1            |
| 14    | Правила поведения во время грозы                               | 1            |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.  | 2            |
| 17    | Правила безопасного поведения на воде                          | 1            |
| 18    | Правила обращения с огнем                                      | 1            |
| 19    | Как уберечься от поражения электрическим током                 | 1            |
| 20    | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.                   | 1            |
| 21    | Как защититься от насекомых                                    | 1            |
| 22    | Предосторожности при обращении с животными                     | 1            |
|       | <b>Правила оказания первой медицинской помощи.</b>             | <b>12</b>    |
| 23-24 | Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2            |
| 25    | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.               | 1            |
| 26    | При ожогах и обморожении.                                      | 1            |
| 27-29 | Первая помощь при травмах                                      | 3            |
| 30    | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.    | 1            |
| 31    | Первая помощь при укусах насекомых и змей.                     | 1            |
| 32    | Сегодняшние заботы медицины.                                   | 1            |
| 33    | Викторина «Первая помощь»                                      | 1            |
| 34    | Конкурс рисунков «Я – спасатель!»                              | 1            |
|       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>34 ч.</b> |

### 3 класс

| № п/п | Наименование раздела и темы занятия               | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------|--------------|
|       | <b>Организм человека</b>                          | <b>20</b>    |
| 1-2   | Организм, строение тела человека                  | 2            |
| 3-4   | Сердце и легкие. Их работа, значение в организме. | 2            |
| 5-6   | Зачем нужен желудок.                              | 2            |
| 7-8   | Рот: губы, зубы, язык                             | 2            |
| 9     | Болезни зубов и десен                             | 1            |
| 10-11 | Уход за зубами                                    | 2            |
| 12-13 | Полезные и вредные продукты для зубов             | 2            |
| 14-15 | Глаза, их значение и гигиена.                     | 2            |
| 16-17 | Уши, их назначение. Как сохранить слух            | 2            |
| 18-19 | Руки. Уход за руками                              | 2            |
| 20    | Откуда берется боль.                              | 1            |
|       | <b>Организация досуга</b>                         | <b>4</b>     |
| 21-22 | Умей организовать свой досуг                      | 2            |
| 23    | Что такое дружба                                  | 1            |
| 24    | Кто может считаться настоящим другом              | 1            |
|       | <b>Помощь ближнему</b>                            | <b>3</b>     |

|       |                                    |              |
|-------|------------------------------------|--------------|
| 25    | Как доставить родителям радость    | 1            |
| 26-27 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 2            |
|       | <b>В стране здоровья!</b>          | <b>7</b>     |
| 28-29 | Огонек здоровья                    | 2            |
| 30-31 | Путешествие в страну здоровья      | 2            |
| 32-34 | Культура здорового образа жизни    | 3            |
|       | <b>Итого:</b>                      | <b>34 ч.</b> |

#### 4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем занятия                  | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------------------------|--------------|
|       | <b>Наше здоровье</b>                                 | <b>1</b>     |
| 1     | Что такое здоровье?                                  | 1            |
|       | <b>Учимся управлять эмоциями и принимать решение</b> | <b>8</b>     |
| 2     | Что такое эмоции                                     | 1            |
| 3     | Чувства и поступки                                   | 1            |
| 4     | Стресс. Как с ним справляться.                       | 1            |
| 5     | Учимся думать и действовать                          | 1            |
| 6     | Учимся находить причину и последствия событий        | 1            |
| 7     | Умей выбирать                                        | 1            |
| 8     | Принимаю решение                                     | 1            |
| 9     | Я отвечаю за свое решение.                           | 1            |
|       | <b>Вредные привычки</b>                              | <b>12</b>    |
| 10    | Что мы знаем о курении                               | 1            |
| 11    | 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    | Волевое поведение                                    | 1            |
| 17    | Что такое алкоголь                                   | 1            |
| 18    | Алкоголь – ошибка!                                   | 1            |
| 19    | Конкурс рисунков «Скажем нет вредным привычкам!»     | 1            |
| 20    | Что такое наркотики.                                 | 1            |
| 21    | Наркотик. Тренинг безопасного поведения.             | 1            |
|       | <b>Мы – одна семья</b>                               | <b>4</b>     |
| 22    | Мальчишки и девчонки                                 | 1            |
| 23    | Моя семья                                            | 1            |
| 24    | Что такое дружба                                     | 1            |
| 25    | Конкурс рисунков «Мы – одна семья»                   | 1            |
|       | <b>Здоровое питание</b>                              | <b>2</b>     |
| 26    | Умеем ли мы правильно питаться?                      | 1            |
| 27    | Я выбираю кашу.                                      | 1            |
|       | <b>Чистота и здоровье.</b>                           | <b>7</b>     |
| 28    | Праздник чистоты с Мойдодыром                        | 1            |
| 29    | Откуда берутся грязнули?                             | 1            |
| 30    | Чистота и порядок                                    | 1            |
| 31    | Будем делать хорошо и не будем плохо.                | 1            |
| 32    | КВН «Наше здоровье»                                  | 1            |
| 33    | Я здоровье берегу – сам себе я помогу.               | 1            |
| 34    | Обобщающее занятие «Будем здоровы»                   | 1            |
|       | <b>Итого:</b>                                        | <b>34 ч.</b> |

## 7. Описание материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности:

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: ВАКО, 2007.</li><li>2. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми. М: ТЦ Сфера, 2006.</li><li>3. Игуменова Д. Б. Иванников И.Г. «Чтобы не было беды: детям об огне и пожаре. М: Стройиздат, 1992.</li><li>4. Дубягин Ю. П., Богачева О.П. Школа выживания. 56 способов защитить ребенка от преступления. М: Пихта, 1997.</li><li>5. Пармузин Ю.П. Живая география. М: Просвещение, 1993.</li></ol> |
| <b>2.Печатные пособия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок.<br>Компьютер.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4. Игры и игрушки.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Настольные развивающие игры, викторины, лото                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |