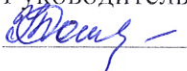



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»**


**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
начальных классов  
МКОУ «Вихоревская СОШ  
№10»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022г.  
Руководитель МО  
 / Доценко Л.Н.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Вихоревская СОШ  
№10»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022г.  
Зам.директора по УМР  
 / Ангел Л.Л.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №236  
от «31» августа 2022г.  
Директор МКОУ  
«Вихоревская СОШ №10»  
 Орлова В.А.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Школа докторов Природы»  
для обучающихся 2-3 классов**

*направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное*

Разработала:  
Садовникова Н.В.  
учитель начальных классов,  
высшая квалификационная категория

Данная программа внеурочной деятельности «Школа докторов Природы» по спортивно-оздоровительному направлению разработана для занятий обучающихся 2-3-х классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС НОО

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности данной программы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Программа внеурочной деятельности «Школа докторов Природы» 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:**

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
  - навыков гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правилам безопасного поведения на воде, обращении с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- правилам пользования электрическими приборами;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год, 3 класс - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 2-3 классов. Форма и режим занятий:

*Форма обучения*

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

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

*Режим занятий – 1 час в неделю*

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование *форм и методов обучения*, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Предполагается обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В занятия включены задания: игровые ситуации; оздоровительные минутки; советы для учащихся.

Для реализации программы предлагаются следующие методы: *наглядный, словесный, практический*.

*Наглядный метод:* просмотр фильмов, слайдов, презентаций; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки.

*Словесный метод:* чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

*Практический метод:* проведение игр ( дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.); постановка праздничных концертов, конкурсов, викторин; проведение экскурсии различной направленности; организация вечеров с родителями, для родителей;

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы

наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Школа докторов Природы» необходима материально-техническая база:

1. *Учебные пособия:*

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
  - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
  - измерительные приборы: весы, часы.
2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

*Режим проведения занятий:*

2-й год обучения 1 час в неделю, 34 часа

3-й год обучения 1 час в неделю, 34 часа

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

*Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:*

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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностными результатами** программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

**метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни «Школа докторов Природы» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;

- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Коммуникативные УУД:*

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты:**

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Первостепенным результатом* реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

*Предполагаемый результат:*

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа докторов Природы» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках

физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 2 класс

#### ***Тема 1. Значение здоровья для человека.***

Значение здоровья для обучения, труда, общения с родными. Игра «Отгадай слово.» Работа в парах (группах) «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». Загадки. Статья «Значение здоровья». Игра «Город здоровья». Работа в тетрадях. Значение подвижных игр для здоровья. Объяснение смысла пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья», «Здоровье – всему голова».

#### ***Тема 2. Твоё тело.***

Общее понятие об организме человека, его органах. Практическая работа. Игра «Собери слово». Правила для формирования правильной осанки. Статья «Твоё тело». Работа в тетрадях. Кроссворд.

#### ***Тема 3. Здоровье и болезни.***

Понятие про инфекционные болезни. Работа в парах «Признаки заболевания». Памятка «Как помочь организму защититься от инфекций». Практическая работа «Изготовление защитной маски». Статья «Здоровье и болезни». Составление рассказа «Как уберечься от болезней». Тест.

#### ***Тема 4. Индивидуальные особенности роста и развития учеников: девочек и мальчиков.***

Представление о росте и развитии человека. Песня Е.Туманяна на слова С.Маршака «Из чего же, из чего же сделаны наши ребята?» Практическая работа «Определение роста и массы тела». Работа в тетрадях. Игра «Последовательность». Составление рассказа «На уроке физкультуры». Игра «Последовательность». Правила безопасности и гигиены во время занятия спортом. Тест.

#### ***Тема 5. Режим дня. Признаки утомления. Учимся и отдыхаем.***

Понятие о режиме дня. Работа в парах «Составление режима дня». Чтение советов и правил «Режим дня». Работа в тетрадях.

#### ***Тема 6. Предметы и средства гигиены тела. Уход за кожей, волосами, ногтями.***

Представление об особенностях кожи, о гигиене тела (кожи, рук, ногтей, ушей, волос...) Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену. Сказка о микробах. Пословицы: Чистота – залог здоровья. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Болезнь с грязью дружат. Вода всё очищает. Мыло серое, а моет бело. Стихотворение «Вредные советы». Беседа «Органы слуха». Советы «Уход за органами слуха». Стихотворение «Как у нашей Любы». С.Я Маршак. Практическая работа «Чистка зубов». Разучивание стихотворения «Как поел, почисти зубки». Правила ухода за кожей. Практическая работа «Обработка раны, ожога». Статья «Уход за телом». Работа в тетрадях. Тест «Гигиена школьника».

#### ***Тема 7. Пища, полезная для здоровья. Выбор полезной для здоровья пищи.***

Правила полноценного питания. Культурное поведение за столом. Сказка «Пища – наше тепло, энергия, рост и здоровье. Сказка «Зайчик – хвостун». Практическая работа: Игра «Повар», составление меню, обсуждение вариантов меню. Сказка «Чем дольше жуёшь, тем больше проживёшь». Правила «Выбор полезной для здоровья пищи». Игра «Страна

Здоровячков». Статья «Здоровье и питание». Заучивание скороговорки: Мёд медведь в лесу нашёл, - Мало мёду, много пчёл. Работа в тетради. Кроссворд «Витамин».

***Тема 8. Физические упражнения и здоровье.***

Беседа Отрывок из рассказа «Приключения ёжика Колька Колючки и его верного друга Коси Ушани. Работа над поговорками: ходи больше – проживёшь дольше; много ходить – долго жить; где воздух – там и жизнь. Советы «Развитие мышц». Практическая работа «Подбор упражнений для утренней гимнастики».Игра Попасть в цель».

***Тема 9. Закаливание. Правила закаливания.***

Беседа «Закаливание организма». Творческое задание (рисунок «Мы дружим с физкультурой и спортом»). Работа в парах «Признаки здорового человека». Работа в тетрадях.

***Урок 10. Индивидуальность человека. Поведение с родными, друзьями, знакомыми, незнакомыми.***

Понятие о человеке как индивиде и личности. Работа в парах.» Чем ваш сосед отличается от вас». Рассказ «Ватя и Зося».Работа в парах «Правила поведения в семье, в коллективе».. Пословица: «Сабля ранит голову, а слово – душу».Творческое задание «Выбор качеств, которые вы хотели бы видеть в себе и своих друзьях,» Статья «Ты - особенный»Работа в тетрадях.

***Тема11. Выбор друзей, умение дружить и общаться в классе и в семье. Дружба мальчиков и девочек.***

Культура общения дома, в школе, общественных местах.

Беседа. Народная мудрость: «Относись к людям так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе. Творческое задание. (мини – сочинение «Кто такой настоящий друг». Обсуждение сочинений. Инсценировка ситуаций. Работа в группах ( мальчики - составление правил поведения девочек с мальчиками, а девочки – мальчиков с девочками). Игра «Шифр». Текст «Твои друзья». Правила общения. Игра «Кто больше». Работа в тетрадях.

***Тема 12. Права и обязанности ребёнка дома и в школе. Забота о здоровье в семье. Забота о здоровье в школе.***

Права и обязанности дома и в школе. Забота о здоровье ребёнка дома и в школе.

Беседа. Декларация прав ребёнка. Статья «Твои права». Творческое задание (перечислите права, которые помогают вам сохранять и укреплять здоровье; примеры нарушения прав ребёнка). Работа в тетради.

***Тема 13. Роль эмоций в формировании здоровья человека. Умение распознавать эмоции у себя и других людей. Словесно их объяснять.***

Беседа об эмоциях как условии, способствующем укреплению здоровья. Работа над пословицами: горе делает человека чёрным, а беда – седым; ржавчина ест железо, а печаль – сердце. Работа в парах (составление рецепта поднятия настроения). Чтение текста «Твои эмоции», беседа. Работа в тетрадях.

***Тема 14. Правила межличностного общения: как себя представить, как приглашать, как отказывать.***

Культура общения дома, в школе, в библиотеке. Беседа. Тест «Как вы общаетесь?» Правила культуры общения., как нужно здороваться, правила знакомства., приглашение в гости, разговор по телефону, смех. Инсценировка ситуаций. Чтение теста «Ты общаешься». Составление рассказа по рисункам (как нужно обращаться к продавцу, к библиотекарю, к врачу). Работа в тетрадях.

***Тема 15. Полезные и вредные привычки и их влияние на здоровье в школе и в семье.***

Игра «Да – нет». Беседа (курение, алкоголь, наркотики, гигиена).Работа в парах (составление списка полезных привычек). Работа в тетрадях.

***Тема 16. Право ребёнка на здоровье. Музыка и здоровье. Здоровье и телевидение. Основы личной безопасности и профилактики травматизма.***

Декларация прав ребёнка, Аудиозапись (колыбельные песни). Влияние музыки и телевидения на здоровье человека. Статья «Твоя школа». Работа в парах (составление правил личной безопасности ребёнка).

**Тема 17. Безопасное поведение дома. Пользование бытовой техникой. Причины возникновения пожаров, аварий. Осторожное отношение к лекарствам.**

Беседа. Коллективная работа (составление правил работы с бытовой техникой (пользование электроприборами, бытовым газом, как избежать затопления в квартире, если вы обнаружили протекание, то..., ). Правила поведения при пожаре. Как избежать отравлений препаратами бытовой химии. Обращение с лекарствами. Чтение статьи «Безопасность дома». беседа по рисункам. Составление рассказов по сюжетным картинкам. Чтение статьи «Газ и безопасность», «Безопасность». Работа в тетрадах, в парах (составление диалога между «потерпевшим» и службой «01» или «04».)

**Тема 18. Развлечения дома. Пользование телевизором и компьютером. Игровая ситуация «Я дома».**

Беседа по теме. Игровые ситуации «Города», Игра «Отгадай сказку». Инсценирование сказки «Три поросёнка». Чтение статьи «Развлечения дома». Составление рассказа по рисункам. Составление правил безопасного поведения дома. Работа в тетрадах.

**Тема 19. Один дома. Непрошенные гости. Поведение в экстремальной ситуации с незнакомыми людьми.**

Загадка. Работа в парах (составление диалога по телефону с мамой, папой, друзьями). Беседа. Инсценировка разговора с незнакомцем.и обсуждение. Правила разговора по телефону с незнакомыми людьми. Составление памяток: «Незнакомый человек звонит в дверь», «Незнакомый человек в подъезде дома», «незнакомый человек в лифте». Работа в тетради. Обсуждение ситуаций. Творческая работа ( Продолжите предложение: « Если кто – то пытается проникнуть в мой дом, я ...»).

**Тема 20. Безопасность на улице. Причины опасных ситуаций на улице.**

Беседа о городских улицах, дорожной разметке, дорожных знаках для пешеходов. Разгадывание загадок. Составление правил поведения в общественном транспорте. Работа в парах (причины опасных ситуаций на улице). Чтение текста «Безопасность на дороге». Составление рассказов по рисункам. Работа в тетрадах.

**Тема 21. Правила пешеходного движения: движение вдоль дорог, безопасное расстояние от транспорта.**

Беседа. Правила пешеходного движения, дорожная разметка, дорожные знаки для пешеходов. Чтение и обсуждение дорожных правил для пешеходов. Беседа по рисункам. Работа в тетрадах. Кроссворд.

**Тема 22. Перекрёсток. Виды перекрёстков. Особенности перехода на регулируемом и нерегулируемом перекрёстках.**

Виды переходов. Правила перехода дорог на регулируемом и нерегулированном перекрёстках. Беседа. Игра «Перекрёсток». Чтение статьи «Дорожная разметка». Беседа по рисункам. Чтение статьи «Перекрёсток.» Работа в тетрадах.

**Тема 23. Экскурсия «Мы – пешеходы».**

Переход дорог и перекрёстков, правила дорожного движения. Практическое занятие.

**Тема 24. Безопасность в школе. Ситуации возможной опасности для здоровья в школе: ступени, столовая, спортивный зал, туалет. Выбор места для игр на переменах и после уроков.**

Стихотворение «Перемена» Б.Заходера. Создание и решение проблемной ситуации. Игра «Какой я ученик». Беседа по рисункам. Составление правил поведения на перемене. Работа в тетрадах.

**Тема 25. Безопасное занятие спортом. Спортивный зал. Безопасное поведение в спортивном зале во время подвижных игр. Игры на переменах и после уроков.**

Правила безопасного занятия спортом (лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол и футбол, лыжный спорт, катание на коньках и санках). Разучивание игр «Лиса и заяц», «Кошка и мышка», «Платочек», «Ручеёк», «Совушка». Работа в тетрадах.

**Тема 26. Безопасность на отдыхе. Игра на улице. Элементарные правила безопасности во время катания на велосипеде, роликах, санках.**



Коллективная работа (составление правил безопасного отдыха, правил катания на велосипеде и роликах.) Беседа. Самостоятельная работа (Закончите предложения: Играть с мячом можно на..., ....)

**Тема 27. Первая помощь при поверхностных несложных травмах (царапины, удары). Аптечка первой медицинской помощи. Пользование предметами первой медицинской помощи.**

Оказание первой медицинской помощи, знакомство с аптечкой первой медицинской помощи, различение травм по степени сложности. Виды ран. Беседа. Практическая работа. «Изучение правил первой помощи при ушибах и ранениях. Правила накладывания жгута. Выполнение практических действий. Чтение статьи «Помоги себе сам.» Обсуждение. Беседа по рисункам.

**Тема 28. Опасные знакомства. Поведение в экстремальной ситуации на улице с незнакомыми людьми.**

Беседа. Правила поведения в экстремальных ситуациях с незнакомыми людьми на улице, случаи опасных знакомств; ориентирование в сложных ситуациях. Чтение статьи «Во дворе». Обсуждение. Составление рассказа «Чем может быть опасен незнакомый человек». Работа в тетрадах.

**Тема 29. Отдых на природе. Человек как частица природы.**

Беседа. Составление правил поведения во время отдыха на природе. Понятие, что человек – это часть живой природы. Что делать, если ты заблудился? Полезные сведения о грибах и ягодах. Симптомы отравления грибами. Чтение и обсуждение статьи «В лесу». Работа в тетрадах.

**Тема 30. Правила безопасного обращения с огнём во время отдыха на природе.**

Рассказ учителя. Составление правил безопасного обращения с огнём. Виды ожогов. Чтение текста «чтобы не произошло несчастья». Беседа по рисункам. Работа в тетрадах.

**Тема 31. Купание в водоёмах.**

Рассказ учителя. Правила поведения на воде. Если вы заметили, что кто – то тонет... А что делать, если тонешь ты? Первые признаки теплового удара. Чтение статьи «Солнце полезное и вредное». Беседа по прочитанному. Работа в тетрадах.

**Тема 32. Безопасность зимних развлечений.**

Коллективная работа ( Правила передвижения по льду. Что делать, если человек упал в прорубь? Как помочь пострадавшему?). Беседа. Признаки обморожения. Степени обморожения. Чтение текста «На льду и на воде». Составление рассказа по рисунку. Ответы на вопросы. Работа в тетрадах.

**Тема 33. Безопасность в общении с животными.**

Беседа о животных. Коллективная работа ( Правила поведения с собаками. Что же делать, если собака всё – таки напала? Беседа «Опасные животные и насекомые, встречающиеся в лесу»). Разгадывание загадок. Чтение правил поведения в лесу. Беседа.

**Тема 34. Тестирование, сюжетные игры, рисунки на тему «Как мы научились беречь и укреплять своё здоровье».**

Повторение изученного материала за год. Тест. Творческое задание Рисование рисунков на тему «Как мы научились беречь и укреплять своё здоровье». Работа в тетрадах.

### 3 класс

**Тема 1. Здоровье человека. Показатели здоровья.**

Кроссворд «Здоровье». Беседа с опорой на рисунки. Объяснение понятия «быть здоровым». Работа в группах. («Что помогает твоему здоровью?») Словарный диктант. Признаки здоровья. Слушание и обсуждение рассказа М. Богуславского «Лекарство от простуды», стихотворение Е. Благиной «Не мешайте мне трудиться». Составление рецепта здоровья. Ребусы. Работа в тетради.

**Тема 2. Здоровый образ жизни.**

Расшифровка записи (дзорвьеое – здоровье). Работа над пословицами: Здоровье имеем – не бережём, потерявши – плачем. Зависть здоровье разъедает. Долго спать – здоровье терять. Здоровье дороже богатства. Конкурс «Кто больше?» Работа в тетради. Стихотворение О. Бедарева. «Вот такая я!», Р. Сефа и Э. Мошковской «Кто вечно хнычет и скучает». Работа в тетради. Слушание и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Для чего руки нужны?» Игровое упражнение «Да или нет». Практическая работа по карточкам. Обсуждение ситуаций. Работа над пословицами.(составление пословиц из двух частей).

### ***Тема 3. Трудоспособность ученика. Активный отдых.***

Составление пословицы из представленных частей. Практический опыт ( «Какова зависимость между пульсом и здоровьем человека?» Работа в группах; по рисункам. Подвижная игра «Мяч – ведущему». Работа в тетради. Рассказ В.Сухомлинского «Ленивая подушка». Составление режима дня ( по карточке), беседа. Работа в тетради.

### ***Тема 4. Практическая работа. Составление правил отдыха на природе, возле школы, во дворе.***

Головоломка ( Двигайся больше – проживёшь дольше. Много ходить – долго жить). Беседа по рисункам (Движение - это жизнь, здоровье, сила, хорошее настроение). Решение проблемной ситуации. Практическая работа. Составление правил отдыха. Работа в паре по карточкам – в школе, возле школы, на природе); работа в группах. Конкурс «Кто больше?»

### ***Тема 5. Выбор пищи и блюд.***

Таблица «Питательные вещества». Слушание и обсуждение сказки «Белок, Жирок и Углеводик». Рассказ учителя «Ценности продуктов питания». Работа в тетради. Игра «Отгадай блюдо». Составление правил полноценного питания.

### ***Тема 6. Практическая работа. Изучение маркировки пищевых продуктов.***

Загадки. Игра «Юный кулинар». Работа с карточками «Выбери полезные продукты». Практическая работа. (Сюжетно – ролевая игра «Продуктовый магазин»), работа в парах с карточками (этикетками пищевых продуктов). Обсуждение ситуации. Игра «Кто больше?» Составление рецептов сказочных бутербродов, правил полноценного качественного питания. Работа в тетради.

### ***Тема 7. Полезные и вредные микробы. Профилактика инфекционных болезней.***

Тест (по карточкам). Обсуждение ситуации. Рассказ учителя о бактериях и вирусах. Работа в тетради, со словариком. Мини – тест. Работа в тетради. Стихотворение Я.Бензы «Комар». Работа в группах (составление правил предотвращения заболеваний). Игра «Туристы в походе».

### ***Тема 8. Практическая работа. Моделирование поведения во время эпидемии гриппа.***

Головоломка (пословица: дозрвьеое - лгваеон габовтсто. Здоровье – главное богатство). Работа с карточкой: «Как вы проявляете заботу о своём здоровье?». Работа в группе (рисование плаката – «Вредные привычки»). Обсуждение ситуации. Работа с текстом Задержать «болезнетворный десант». Работа в тетради. Изготовление марлевой повязки. Упражнения по правильному пользованию марлевыми повязками. Стихотворение С. Михалкова «Прививка». Ролевая игра «Врач – пациент».

### ***Тема 9. Естественные факторы здоровья.***

Загадки. Головоломка («Солнце, воздух и вода – твои лучшие друзья»). Рассказ учителя с элементами беседы. Стихотворение «Митенька» ( из народного). Факторы, способствующие сохранению здоровья. Работа в тетради. Практическая работа ( в группах) составление правил закаливания. Работа по рисункам – кто ведёт здоровый образ жизни (курение, употребление алкоголя, спорт, работа, закаливание, употребление наркотиков.) Дидактическая игра «Какое растение лишнее?» Работа в тетради.

### ***Тема 10. Семья как фактор здоровья.***

Кроссворд «Семья». Рисование своей семьи. Стихотворение М. Чаклайса «Дом». Собери предложение: Забота о здоровье – обязанность всех членов семьи. Рассказы учеников о заботе в их семьях. Составление пословиц и их толкование (пословицы из двух половинок). Сказка В. Сухомлинского «Седьмая дочь». Обсуждение. Мини – сочинение

«Забота о своих родных». Рассказ В. Сухомлинского «Поздравляем». Составление диалогов ( работа в парах по темам: «Любимый праздник моей семьи»...) Работа по карточкам « Как вы относитесь к младшему брату (сестричке)? Работа в тетради.

**Тема 11. Сюжетно – ролевая игра «Родители и дети».**

Ребусы (мама, отец, дети). Работа с карточками «Кто должен проявлять заботу о вашем здоровье?» Работа с предложением. Рассказ учителя о семье. Сюжетно – ролевая игра « Родители и дети». ( словарная работа, решение задачи, работа в группах - ролевая игра «Родители и дети»). Обсуждение стихотворений А. Старикова и Е. Благининой «Мама и Родина», «Вот такая мама». Составление пословицы (Добрый отец и нежная мать детям счастье могут дать.) Правила поведения ребёнка дома. Конкурс «Кто больше?»

**Тема 12. Отношение к ВИЧ – положительным людям.**

Конкурс «Эрудит». Работа с карточками «Мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья». Стихотворение Н. Василенко «Здоровье». Рассказ учителя о СПИДЕ. Работа в группах. Решение проблемных ситуаций. Составление мини – текста. Правила личной гигиены (в группах).

**Тема 13. Практическая работа. Моделирование ситуаций общения с ВИЧ – положительными людьми.**

Головоломка (Здоровье, радость, жизнь и счастье – в ваших руках.) Игра «Кто больше?» обсуждение рекламного плаката: Блиц – интервью. «Что ощущает человек, который заболел СПИДом. Практическая работа. Моделирование ситуаций общения с ВИЧ – инфицированными людьми. Пресс – конференция, моделирование ситуаций (в группах); Рассказ «Шарик в окне». Правила поведения во время контакта с больными СПИДом (соблюдение личной гигиены, запрет на...). Рассказ учителя о СПИДе. Составление плакатов, обсуждение.

**Тема 14.Полезные и вредные привычки. Влияние курения и употребления алкоголя на здоровье ребёнка.**

Работа по рисункам. Составление пословиц. Игра – эстафета «Кто больше?» Работа в тетради. Работа в группах.(Почему дети курят, употребляют алкоголь и наркотики? Что надо делать, чтобы предотвратить появление таких вредных привычек? Работа в парах по карточке. Работа в тетради. Самостоятельная работа с карточками. Игра «Вредные привычки, прочь!» Составление рецептов здоровья.

**Тема 15. Права ребёнка на здоровье в семье и обществе.**

Стихотворение И.Билого «Украине». Работа по рисунку «Семья».Рассказы учеников: «Как в моей семье проявляют заботу о здоровье друг друга?» Работа над головоломкой (карточка). Рассказ учителя. Работа в группах («Права ребёнка»). Работа в тетради. Дидактическая игра «Права – обязанности». Обсуждение ситуации. Упражнение «Продолжи предложение», «Телефон».

**Тема 16. Безопасность дома.**

Стихотворение «В небытие теперь уходит часто». Обсуждение ситуации. Игра «Кто больше?» Работа по карточкам (Подчеркнуть названия опасных веществ). Загадки. Работа в тетради. Составление правил безопасности дома. Рисование плакат, который поможет другим избежать несчастный случай (в группах). Кроссворд «Здоровье». Работа над рассказом «Лекарство – не игрушки». Инсценировка «Интересные игрушки».

**Тема 17. Правила безопасного пользования электроприборами и источниками открытого огня.**

Интервью «Безопасность дома». Загадки. Рассказ учителя «Огонь». Самостоятельная работа (нарисовать или написать о причинах возникновения пожара, случая неосторожного обращения с огнём). Работа в тетради. Игра «Умники и умницы». Работа по карточке «Что чем нужно гасить?» Правила оказания помощи поражённому электрическим током. Игра «Кто больше?» Обсуждение ситуации. Работа в тетради.

**Тема 18. Ролевая игра «Вызываем службы 01, 02, 03, 04»**

Слово учителя. Самостоятельная работа (Какие опасности таятся в закрытых помещениях). Дидактическая игра «Да – нет». Самостоятельная работа по карточкам.

Обсуждение рисунков и сюжетов известных книжек с целью выявления типичных причин пожаров и их возможных последствий. Индивидуальная работа с карточками (Причины возникновения пожара). Обсуждение ситуации. Ролевая игра «Вызываем службы 01, 02, 03, 04.» Практическая работа. Загадки. Стихотворение С. Маршака «Пожар».

**Тема 19. Правила противопожарной безопасности. Ситуационная игра «Действия во время пожара».**

Ребус «Пожар», Рассказ учителя. Декрет «О государственных мероприятиях борьбы с огнём». Слушание рассказа П.Панча. Стихотворение К. Чуковского «Небылица». Обсуждение правил противопожарной безопасности. Кроссворд «Эвакуация». Практическая работа. Эвакуация из помещения. Работа в тетради. Ситуационная игра «действия во время пожара».

**Тема 20. Безопасность в школе. Правила поведения.**

Работа над головоломкой. Рассказ учителя с элементами беседы. Работа по сюжетным рисункам «Школа». Рассказ учителя «Школа». Работа в группах (правила поведения на перемене, в столовой, в спортивном зале). Дидактическая игра «Да – нет». Обсуждение и составление ситуаций. Работа в тетради. Блиц – турнир «Умники и умницы». Самостоятельная работа «Волшебный сундучок».

**Тема 21. Безопасность в школе. Что такое конфликт? Практическая работа. Предотвращение конфликтов и их разрешение.**

Работа в группах «В какие игры можно играть на переменах в классе, в коридоре. Ребус «Дружба». Работа с пословицами, Слушание и обсуждение рассказа «Два товарища». Обсуждение ситуации. Рассказ учителя с элементами беседы. Дидактическая игра «Преграда». Ролевая игра (придумывание, составление и инсценирование конфликтных ситуаций). Работа в тетради. Разрешение конфликтов. Работа с карточкой.

**Тема 22. Моделирование различных ситуаций в школе.**

Беседа. Работа с пословицами. Обсуждение ситуаций. Советы психолога. Чтение и обсуждение рассказа О. Буцня «Заботливые друзья». Игра «Кто больше?» Ситуативная задача. Игра «Мир миром».

**Тема 23. Безопасность пешеходов, пассажиров.**

Работа с пословицами. Упражнение «Автопортрет». Беседа. Работа по рисункам «Правила дорожного движения». Стихотворение «Азбука города» Я.Пишумов. Работа в тетради. Головоломка «Пешеход». Работа в парах (составление руководства «Что поможет безопасно перейти скользкую дорогу?...»), Работа в тетради. Загадки. Чтение стихотворения С. Михалкова «Скверная история». Работа в группах.

**Тема 24. Безопасность в населённом пункте, в природной среде, во время отдыха.**

Головоломка «Дорога». Дидактическая игра «Знарок ПДД», чтение стихотворения Я. Пишумова «Светофор». Работа в группах («Опасные места в нашем населённом пункте»). Работа в тетради. Рассказ учителя. Чтение и обсуждение стихотворения Я Пишумова «Это еду я бегом». Самостоятельная работа по карточкам «Что нужно делать, чтобы избежать опасности во время отдыха?» Дидактическая игра «Исследователь» Рассмотрение и обсуждение ситуаций.

**Тема 25. Ознакомление с дорожными знаками (1.27, 1.28, 1.30, 3.9, 5.5, 5.6, 5.41, 5.43).**

Загадки. Работа со схемами – рисунками. Игра «пресс – конференция» Повторение ПДД). Работа с плакатами «Дорожные знаки». Дидактические игры «Кто больше?», «Что изменилось?», «Дополни предложения». Самостоятельная работа по карточкам. Чтение и обсуждение стихотворения В. Семернина «Если бы...» . Работа в тетради. Ролевая игра «Мы – пассажиры».

**Тема 26. Учимся безопасно переходить дорогу. Экскурсия по населённому пункту.**

Беседа «ПДД». Загадка (светофор). Игра «Красный, жёлтый, зелёный». Экскурсия (инструктаж, путь к регулируемому перекрёстку улицы, остановка возле пешеходного перехода, переход проезжей части по пешеходному переходу). Беседа во время ожидания

автобуса (трамвая, троллейбуса) на посадочной площадке, поездка в транспорте, Возвращение в школу).

**Тема 27. Моделирование поведения с незнакомыми людьми.**

Загадка. Игра «Брейн – ринг». Составление рассказа «Путь к школе». Рассказ учителя. Инсценировка ситуаций. Работа в тетради. Самостоятельная работа по карточкам. Дидактическая игра «Кто больше?».

**Тема 28. Природные стихийные бедствия.**

Загадки. Блиц – турнир. Рассказ учителя. Чтение отрывков из рассказов и их обсуждение. Работа в тетради. Обсуждение ситуаций. Чтение сказки «Как мышка спаслась». Самостоятельная работа по карточкам.

**Тема 29. Практическая работа. Моделирование ситуации «Встреча с незнакомым животным».**

Загадки. Рассказ учеников о своём домашнем животном. Работа над пословицами и поговорками. Беседа. Работа в группах (Составление памятки для первоклассников «Осторожно: незнакомое животное!»). Обсуждение и моделирование ситуаций. Работа в тетради. Работа в паре. (Встреча с незнакомой собакой). Ролевая игра «В медпункте».

**Тема 30. Внимание и память. Поведение, привычки и здоровье. Практическая работа «Тренировка внимания и памяти».**

Стихотворение «Мама, папа, дед, бабуля»... Рассказ учителя. Тренировочные задания. Игра «Кто больше?» Тренировочные упражнения для развития памяти. Работа в тетради. Работа по карточкам. Работа в группах. Ребусы. Тест.

**Тема 31. Общение в семье и с одноклассниками.**

Кроссворд «Общение». Рассказ учителя. Работа по карточкам. Пословицы. Составление рассказа «Дружба». Работа в группах (разработать плакат «Дружба»). Чтение и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Самое страшное». Работа в группах. Работа в тетради. Игра «Кто скажет больше волшебных слов?»

**Тема 32. Правда и кривда. Творчество и здоровье.**

Чтение стихотворения А. Кушнера «Кто сказал, что мы подрались?». Работа с предложениями. Чтение и обсуждение стихотворения О. Дубравы «Как поступить?», П. Шепард «Не волнуйся!». Обсуждение ситуации. Работа с пословицами. Составление и обсуждение мини – сочинений «Маленькая правда все неправды перевесит». Работа в тетради. Рассказ учителя. Работа по карточкам. Составление рассказа. Знакомство с советами психолога.

**Тема 33. Народные традиции здорового образа жизни.**

Работа над головоломкой. Рассказ учителя с элементами беседы. Дидактическая игра «Пожелай здоровья». Работа над поговорками. Работа по карточке «Родословное дерево». Самостоятельная работа. Стихотворение А. Шанка «Родина моя».

**Тема 34. Практическая работа. Народные игры и забавы.**

Работа над загадками. Рисование русской избы. Рассказ учителя элементами беседы. Работа в группах. Чтение и разучивание веснянок.

**Тематическое планирование.**

**2 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Значение здоровья для человека.	1
2.	Твоё тело.	1
3.	Здоровье и болезни.	1

4.	Индивидуальные особенности роста и развития учеников: девочек и мальчиков.	1
5.	Режим дня. Признаки утомления. Учимся и отдыхаем.	1
6.	Предметы и средства гигиены тела. Уход за кожей, волосами, ногтями.	1
7.	Пища, полезная для здоровья. Выбор полезной для здоровья пищи.	1
8.	Физические упражнения и здоровье.	1
9.	Закаливание. Правила закаливания.	1
10.	Индивидуальность человека. Поведение с родными, друзьями, знакомыми, незнакомыми.	1
11.	Выбор друзей, умение дружить и общаться в классе и семье. Дружба мальчиков и девочек.	1
12.	Права и обязанности ребёнка дома и в школе. Забота о здоровье в семье. Забота о здоровье в школе.	1
13.	Роль эмоций в формировании здоровья человека. Умение распознавать эмоции у себя и других людей, словесно их объяснять.	1
14.	Правила межличностного общения: как себя представить, как приглашать, как отказывать.	1
15.	Полезные и вредные привычки и их влияние на здоровье в школе и семье.	1
16.	Право ребёнка на здоровье. Музыка и здоровье. Здоровье и телевидение. Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	1
17.	Безопасное поведение дома. Пользование бытовой техникой. Причины возникновения пожаров, аварий. Осторожное отношение к лекарствам.	1
18.	Развлечения дома. Пользование телевизором и компьютером. Игровая ситуация «Я дома».	1
19.	Один дома. Непрошенные гости. Поведение в экстремальной ситуации с незнакомыми людьми.	1
20.	Безопасность на улице. Причины опасных ситуаций на улице.	1
21.	Правила пешеходного движения: движение вдоль дорог, безопасное расстояние от транспорта.	1
22.	Перекрёсток. Виды перекрёстков. Особенности перехода на регулируемом и нерегулированном перекрёстках.	1
23.	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1
24.	Безопасность в школе. Ситуации возможной опасности для здоровья в школе: ступени, столовая, спортивный зал, туалет,. Выбор места для игр на переменах и после уроков.	1
25.	Безопасное занятие спортом. Спортивный зал. Безопасное поведение в спортивном зале во время подвижных игр. Игры на переменах и после уроков.	1
26.	Безопасность на отдыхе. Игра на улице. Элементарные правила безопасности во время катания на велосипеде, роликах, санках.	1
27.	Первая помощь при поверхностных, несложных травмах (царапины, удары). Аптечка первой медицинской помощи. Пользование предметами первой медицинской помощи.	1
28.	Опасные знакомства. Поведение в экстремальной ситуации	1

	на улице с незнакомыми людьми.	
29.	Отдых на природе. Человек как частица природы.	1
30.	Правила безопасного обращения с огнём во время отдыха на природе.	1
31.	Купание в водоёмах.	1
32.	Безопасность зимних развлечений.	1
33.	Безопасность в общении с животными.	1
34.	Тестирование, сюжетные игры, рисунки на тему: «Как мы научились беречь и укреплять своё здоровье».	1

### 3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Здоровье человека. Показатели здоровья.	1
2.	Здоровый образ жизни.	1
3.	Трудоспособность ученика. Активный отдых.	1
4.	Практическая работа. Составление правил отдыха на природе, возле школы, во дворе.	1
5.	Выбор пищи и блюд. Культура питания.	1
6.	Практическая работа. Изучение маркировки пищевых продуктов.	1
7.	Полезные и вредные микробы. Профилактика инфекционных болезней.	1
8.	Практическая работа. Моделирование поведения во время эпидемии гриппа.	1
9.	Естественные факторы здоровья.	1
10.	Семья как фактор здоровья.	1
11.	Сюжетно – ролевая игра «Родители и дети».	1
12.	Отношение к ВИЧ – положительным людям.	1
13.	Практическая работа. Моделирование ситуаций общения с ВИЧ – положительными людьми.	1
14.	Полезные и вредные привычки. Влияние курения и употребления алкоголя на здоровье ребёнка.	1
15.	Права ребёнка на здоровье в семье и обществе.	1
16.	Безопасность дома.	1
17.	Правила безопасного пользования электроприборами и источниками открытого огня.	1
18.	Ролевая игра «Вызываем службы 01, 02, 03, 04».	1
19.	Правила противопожарной безопасности. Ситуационная игра «Действия во время пожара».	1
20.	Безопасность в школе. Правила поведения.	1
21.	Безопасность в школе. Что такое конфликт? Практическая работа. Предотвращение конфликтов и их разрешение.	1
22.	Моделирование различных ситуаций в школе.	1
23.	Безопасность пешеходов, пассажиров.	1
24.	Безопасность в населённом пункте, в природной среде, во время отдыха.	1
25.	Ознакомление с дорожными знаками ( 1.27, 1.28, 1.30, 3.9, 5.5, 5.6, 5.41, 5.43).	1
26.	Учимся безопасно переходить дорогу. Экскурсия по	1

	населённому пункту.	
27.	Моделирование поведения с незнакомыми людьми.	1
28.	Природные стихийные бедствия.	1
29.	Практическая работа. Моделирование ситуации «Встреча с незнакомым животным».	1
30.	Внимание и память. Поведение, привычки и здоровье. Практическая работа «Тренировка внимания и памяти».	1
31.	Общение в семье и с одноклассниками.	1
32.	Правда и кривда. Творчество и здоровье.	1
33.	Народные традиции здорового образа жизни.	1
34.	Практическая работа. Народные игры и забавы.	1