Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2

имени Леонида Николаевича Плаксина

поселка Мостовского

муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30.08.2019 года

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Самойленко

### 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

Тип программы: комплексная

Наименование: «Планета Здоровья»

Срок реализации программы 1 год (1 – 4 классы) 2019 – 2020 уч.г.

Расчитана на детей 7 – 11 лет

Программа «Планета Здоровья» разработана на основе программы кружка «Планета Здоровья» , автор: НОСОВА О.М. опубликованной на сайте <http://nsportal.ru.nachalnaya-schkol/raznoe/2013/03/10/programma-kruzka-planeta> sdorowya-1klass

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- организация рабочего места, подбор необходимого оборудования, подбор и приготовление необходимых материалов, проведение собственно эксперимента, наблюдение за ходом эксперимента, измерение параметром, осмысление полученных результатов.

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

Регулятивные УУД:

-Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

-Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса.

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

Познавательные УУД:

-Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию,.

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

Коммуникативные УУД:

-Умение донести свою позицию до других

-Слушать и понимать речь других.

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

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

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

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 класс (33 ч)**

**Тема 1.** *Советы доктора Воды. (1час)*

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. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3.** *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4.** *Подвижные игры. (1час)*

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

**Тема 5.** *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.** *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.** *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

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? (1час)*

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

**Тема 9.** *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

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

**Тема 10.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12.** *Надёжная защита организма. (1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13.** *Если кожа повреждена. (1час)*

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. (1час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15.** *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

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. (1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17.** *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

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

**Тема 18.** *Как настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19.** *Я пришёл из школы. (1час)*

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. (1час)*

**Тема 21-22.** *Я – ученик. (2 часа)*

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 23-24.** *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26.** *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.** *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28.** *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 29.** *Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31.** *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

**Тема 32-33** *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*

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 (34 ч)**

**Тема 1.** *Причины болезни. (1час)*

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2.** *Признаки болезни. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

**Тема 3.** *Как здоровье? (1час)*

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 4.** *Как организм помогает себе. (1час)*

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5.** *Здоровый образ жизни. (1час)*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6.** *Какие врачи нас лечат. (1час)*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема** 7**.** *Инфекционные болезни. (1час)*

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…»

**Тема 8.** *Прививки от болезней. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 9.** *Какие лекарства мы выбираем. (1час)*

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10.**  *Домашняя аптечка. (1час)*

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 11.** *Отравление лекарствами. (1час)*

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12.** *Пищевые отравления. (1час)*

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13.** *Если солнечно и жарко. (1час)*

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!»

**Тема 14.**  *Если на улице дождь и гроза. (1час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15.** *Опасность в нашем доме. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.** *Как вести себя на улице. (1час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.** *Вода – наш друг.**(1час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** *Как уберечься от мороза. (1час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)*

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 20.** *Чем опасен электрический ток. (1час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** *Травмы. (1час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1час)*

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 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** *Переломы. (1час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)*

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.** *Укусы змей. (1час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок.(1час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь

**3 класс (34 ч)**

**Тема 1.** *Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

**Тема 2.** *Учимся думать. (1час)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

**Тема 3.** *Спеши делать добро.(1час)*

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 4.** *Поможет ли нам обман.(1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

**Тема 5.** *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 6**. *Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

**Тема 7.** *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

**Тема 8**. *Все ли желания выполнимы.(1час)\*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

**Тема 9.** *Как воспитать в себе сдержанность.(1час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема10- 11**. *Как отучить себя от вредных привычек.(2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема12.** *Я принимаю подарок.(1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

**Тема13.** *Я дарю подарки.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 14.** *Наказание. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 15.** *Одежда. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 16.** *Ответственное поведение. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 17.** *Боль. (1час)*

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

**Тема 18.** *Сервировка стола. (1час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

**Тема 19.** *Правила поведения за столом. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

**Тема 20.** *Ты идешь в гости . (1час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

**Тема 21.** *Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 22.** *Как вести себя в театре, кино, школе. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 23.** *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

**Тема 24.** *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 25.** *Помоги себе сам. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

**Тема 26.** *Умей организовать свой досуг. (1час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 27.** *Что такое дружба. (1час)*

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 28.** *Кто может считаться настоящим другом. (1час)*

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…»

**Тема 29.** *Как доставить родителям радость. (1час)*

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 30.** *Если кому - нибудь нужна твоя помощь. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

**Тема 31.** *Спешите делать добро. (1час)*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 32.** *Огонек здоровья. (1час)*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33.** *Путешествие в страну здоровья. (1час)*

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

**Тема 34.** *Культура здорового образа жизни. (1час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

**4 класс (34 ч)**

**Тема 1.** *Что такое здоровье? (1час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

**Тема 2.** *Что такое эмоции? (1час)*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3.** *Чувства и поступки. (1час)*

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4.** *Стресс. (1час)*

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

**Тема 5.** *Учимся думать и действовать. (1час)*

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6.** *Учимся находить причину и последствия событий. (1час)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7.** *Умей выбирать. (1час)*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8.** *Принимаю решение.(1час)*

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.(1час)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10.** *Что мы знаем о курении. (1час)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11.** *Зависимость. (1час)*

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

**Тема 12.** *Умей сказать НЕТ. (1час)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.** *Как сказать НЕТ. (1час)*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.** *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)*

Робота 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. (1час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** *Волевое поведение. (1час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** *Алкоголь. (1час)*

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

**Тема 18.** *Алкоголь – ошибка. (1час)*

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. ( 1час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.** *Наркотик. (1час)*

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

**Тема 21.** *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.** *Мальчишки и девчонки. (1час)*

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. (1час)*

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

**Тема 24.** *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.** *Умеем ли мы правильно питаться?(1час)*

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. (1час)*

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

**Тема 28.** *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29.** *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

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). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31.** *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*

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» (1час)*

**Тема 33.** *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

**Тема 34.** *Будем здоровы. (1час)*

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | | | |
| всего | аудиторных | внеаудиторн | | |
|  | **1 класс** | | | | | |
| 1 | **Тема 1.** Советы доктора Воды. | 1 | 1 |  | | |
| 2 | **Тема 2.** Друзья Вода и мыло. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3 | **Тема 3.** Глаза – главные помощники человека. | 1 | 1 |  | |
| 3 | **Тема 4.** Подвижные игры. | 1 |  | 1 | |
| 4 | **Тема 5.** Чтобы уши слышали. | 1 | 1 |  | |
| 5 | **Тема 6.** Почему болят зубы. | 1 | 1 |  | |
| 6 | **Тема 7.** Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | 1 |  | |
| 7 | **Тема 8.** Как сохранить улыбку 8красивой? | 1 | 1 |  | |
| 8 | **Тема 9.** Подвижные игры. |  |  | 1 | |
| 9 | **Тема 10.**  «Рабочие инструменты» человека. | 1 | 1 |  | |
| 10 | **Тема 11.** Зачем человеку кожа. | 1 | 1 |  | |
| 11 | **Тема 12.** Надёжная защита организма. | 1 | 1 |  | |
| 12 | **Тема 13.** Если кожа повреждена | 1 | 1 |  | |
| 13 | **Тема 14.** Подвижные игры | 1 |  | 1 | |
| 14 | **Тема 15.** Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  | |
| 15 | **Тема 16.**Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |  | |
| 16 | **Тема 17.** Сон – лучшее лекарство | 1 | 1 |  | |
| 17 | **Тема 18.** Какое настроение? | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 18 | **Тема 19.** Я пришёл из школы | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 19 | **Тема 20.** Подвижные игры | 1 |  |  | |
| 20 | **Тема 21.** Я - ученик | 1 | 1 | 1 | |
| 21 | **Тема 22.** Игра «Знаешь ли ты правила?» | 1 |  | 1 | |
| 22 | **Темы 23-24.** Вредные привычки | 2 | 1 | 1 | |
| 23 | **Тема 25.** Подвижные игры | 1 |  | 1 | |
| 24 | **Тема 26.** Скелет – наша опора | 1 | 1 |  | |
| 25 | **Тема 27.** Осанка – стройная спина | 1 | 1 |  | |
| 26 | **Тема 28.** Если хочешь быть здоров | 1 | 1 |  | |
| 27 | **Тема 29.** Правила безопасности на воде | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 28 | **Темы 30 -31.** Подвижные игры.Весёлые старты. | 2 |  | 2 | |
| 29 | **Темы 32-33.** Обобщающее занятие «Доктора здоровья». Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…». | 2 | 1 | 1 | |
|  | **Итого** | **33 часа** | **21 час** | | **12 ч** | |
|  | **2 класс** | | | | | |
| 1 | **Тема 1.** Причина болезни | 1 | 1 | |  | |
| 2 | **Тема 2.** Признаки болезни | 1 | 1 | |  | |
| 3 | **Тема 3.** Как здоровье? | 1 | 1 | |  | |
| 4 | **Тема 4.** Как организм помогает себе сам | 1 | 1 | |  | |
| 5 | **Тема 5.** Здоровый образ жизни | 1 |  | | 1 | |
| 6 | **Тема 6.** Какие врачи нас лечат | 1 | 1 | |  | |
| 7 | **Тема 7.** Инфекционные болезни | 1 | 1 | |  | |
| 8 | **Тема 8.** Прививки от болезней | 1 | 1 | |  | |
| 9 | **Тема 9.** Какие лекарства мы выбираем | 1 |  | | 1 | |
| 10 | **Тема 10.** Домашняя аптека | 1 |  | | 1 | |
| 11 | **Тема 11.** Отравление лекарствами | 1 | 1 | |  | |
| 12 | **Тема 12.** Пищевые отравления | 1 | 1 | |  | |
| 13 | **Тема 13.** Если солнечно и жарко | 1 | 1 | |  | |
| 14 | **Тема 14.** Если на улице дождь и гроза | 1 | 1 | |  | |
| 15 | **Тема 15.** Опасность в нашем доме | 1 | 1 | |  | |
| 16 | **Тема 16.** Как вести себя на улице | 1 |  | | 1 | |
| 17 | **Тема 17.** Вода - наш друг | 1 | 1 | |  | |
| 18 | **Тема 18.** Как уберечься от мороза | 1 | 1 | |  | |
| 19 | **Тема 19.** Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | 1 | |  | |
| 20 | **Тема 20.** Чем опасен электрический ток | 1 | 1 | |  | |
| 21 | **Тема 21.** Травмы | 1 |  | | 1 | |
| 22 | **Тема 22.** Укусы насекомых | 1 | 1 | |  | |
| 23 | **Тема 23.** Что мы знаем про собак и кошек | 1 | 1 | |  | |
| 24 | **Тема 24.** Отравление ядовитыми веществами | 1 | 1 | |  | |
| 25 | **Тема 25.** Отравление угарным газом | 1 | 1 | |  | |
| 26 | **Тема 26.** Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |  | | 1 | |
| 27 | **Тема 27.** Растяжение связок и вывих костей | 1 |  | | 1 | |
| 28 | **Тема 28.** Переломы | 1 |  | | 1 | |
| 29 | **Тема 29.** Если ты ушибся или порезался | 1 |  | | 1 | |
| 30 | **Тема 30.** Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | 1 | |  | |
| 31 | **Тема 31.**Укус змеи | 1 | 1 | |  | |
| 32 | **Тема 32.**Расти здоровым | 1 |  | | 1 | |
| 33 | **Тема 33.** Воспитай себя | 1 | 1 | |  | |
| 34 | **Тема 34.** Я выбираю движение | 1 |  | | 1 | |
|  | **Итого** | **34 часа** | **23 часа** | | **11 часов** | |
|  | **3 класс** | | | | | |
| 1 | **Тема 1.** Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 | 1 | |  | |
| 2 | **Тема 2.** Учимся думать. | 1 |  | | 1 | |
| 3 | **Тема 3.** Спеши делать добро. | 1 | 1 | |  | |
| 4 | **Тема 4.** Поможет ли нам обман. | 1 | 1 | |  | |
| 5 | **Тема 5.** «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | 1 |  | | 1 | |
| 6 | **Тема 6.** Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 | 1 | |  | |
| 7 | **Тема 7.** Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 | 1 | |  | |
| 8 | **Тема 8.** Все ли желания выполнимы. | 1 | 1 | |  | |
| 9 | **Тема 9.** Как воспитать в себе сдержанность. | 1 | 1 | |  | |
| 10 | **Темы 10-11.** Как отучить себя от вредных привычек. | 2 ч | 1 | | 1 | |
| 11 | **Тема 12.** Я принимаю подарок. | 1 | 1 | |  | |
| 12 | **Тема 13.** Я дарю подарки. | 1 | 1 | | 1 | |
| 13 | **Тема 14.** Наказание. | 1 | 1 | |  | |
| 14 | **Тема 15.** Одежда. | 1 | 1 | |  | |
| 15 | **Тема 16.** Ответственное поведение. | 1 | 1 | |  | |
| 16 | **Тема 17.** Боль. | 1 | 1 | |  | |
| 17 | **Тема 18.** Сервировка стола. | 1 |  | | 1 | |
| 18 | **Тема 19.** Правила поведения за столом. | 1 |  | | 1 | |
| 19 | **Тема 20.** Ты идешь в гости. | 1 |  | | 1 | |
| 20 | **Тема 21.** Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 |  | | 1 | |
| 21 | **Тема 22.** Как вести себя в театре , кино, школе. | 1 | 1 | |  | |
| 22 | **Тема 23.** Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 | 1 | |  | |
| 23 | **Тема 24.** Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 |  | | 1 | |
| 24 | **Тема 25.** Помоги себе сам. | 1 | 1 | |  | |
| 25 | **Тема 26.**Умей организовать свой досуг. | 1 | 1 | |  | |
| 26 | **Тема 27.** Что такое дружба. | 1 | 1 | |  | |
| 27 | **Тема 28.** Кто может считаться настоящим другом. | 1 | 1 | |  | |
| 28 | **Тема 29.** Как доставить родителям радость. | 1 | 1 | |  | |
| 29 | **Тема 30.** Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | 1 | |  | |
| 30 | **Тема 31.** Спешите делать добро. | 1 | 1 | |  | |
| 31 | **Тема 32.** Огонек здоровья. | 1 |  | | 1 | |
| 32 | **Тема 33.** Путешествие в страну здоровья. | 1 | 1 | |  | |
| 33 | **Тема 34.** Культура здорового образа жизни. | 1 | 1 | |  | |
|  | **Итого** | **34 часа** | **24 часа** | | **10 часов** | |
|  | **4 класс** | | | | | |
| 1 | **Тема** 1. Что такое здоровье? | 1 | 1 | |  | |
| 2 | **Тема** 2. Что такое эмоции? | 1 | 1 | |  | |
| 3 | **Тема** 3. Чувства и поступки | 1 | 1 | |  | |
| 4 | **Тема** 4. Стресс | 1 | 1 | |  | |
| 5 | **Тема** 5. Учимся думать и действовать | 1 |  | | 1 | |
| 6 | **Тема**6.Учимся находить причину и последствия событий | 1 | 1 | |  | |
| 7 | **Тема** 7. Умей выбирать | 1 | 1 | |  | |
| 8 | **Тема** 8. Принимаю решение | 1 |  | | 1 | |
| 9 | **Тема** 9. Я отвечаю за свои решения | 1 | 1 | |  | |
| 10 | **Тема** 10. Что мы знаем о курении | 1 | 1 | |  | |
| 11 | **Тема** 11. Зависимость | 1 | 1 | |  | |
| 12 | **Тема** 12. Умей сказать НЕТ | 1 | 1 | |  | |
| 13 | **Тема** 13. Как сказать НЕТ | 1 | 1 | |  | |
| 14 | **Тема** 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | 1 | |  | |
| 15 | **Тема** 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 |  | | 1 | |
| 16 | **Тема** 16. Волевое поведение | 1 |  | | 1 | |
| 17 | **Тема** 17. Алкоголь | 1 | 1 | |  | |
| 18 | **Тема** 18. Алкоголь – ошибка | 1 | 1 | |  | |
| 19 | **Тема** 19. Алкоголь – сделай выбор | 1 | 1 | |  | |
| 20 | **Тема** 20. Наркотик | 1 | 1 | |  | |
| 21 | **Тема** 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | 1 | |  | |
| 22 | **Тема** 22. Мальчишки и девчонки | 1 |  | | 1 | |
| 23 | **Тема** 23. Моя семья | 1 |  | | 1 | |
| 24 | **Тема** 24. Дружба | 1 | 1 | |  | |
| 25 | **Тема** 25. День здоровья | 1 |  | | 1 | |
| 26 | **Тема** 26. Умеем ли мы правильно питаться? | 1 |  | | 1 | |
| 27 | **Тема** 27. Я выбираю кашу | 1 | 1 | |  | |
| 28 | **Тема** 28. Чистота и здоровье | 1 | 1 | |  | |
| 29 | **Тема** 29. Откуда берутся грязнули? | 1 | 1 | |  | |
| 30 | **Тема** 30. Чистота и порядок | 1 |  | | 1 | |
| 31 | **Тема** 31. Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 |  | | 1 | |
| 32 | **Тема** 32. КВН «Наше здоровье» | 1 |  | | 1 | |
| 33 | **Тема** 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 |  | | 1 | |
| 34 | **Тема** 34. Будьте здоровы! | 1 | 1 | |  | |
|  | **Итого** | **34 часа** | **22 часов** | | **12 часов** | |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

* спортивный инвентарь;
* компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

**Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического  объединения учителей  начальных классов от 30.08.2019 г. № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Вилисова | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Ихнева  «30» августа 2019г. |