

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА АБАКАНА «ГИМНАЗИЯ»

Приложение к Основной образовательной программе
начального общего образования

Программа внеурочной деятельности
клуба
«Хочу быть здоровым»
(спортивно - оздоровительное направление)
1 - 4 классы

**Программа внеурочной деятельности клуба
«Хочу быть здоровым»
(спортивно - оздоровительное направление)**

Результаты освоения курса

В результате изучения программы клуба «Хочу быть здоровым» у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные действия, уровни воспитательных результатов, соответствующие требованиям ФГОС НОО.

Программа предусматривает достижение **3 уровней** результатов:

Первый уровень результатов (1 класс)	Второй уровень результатов (2-3 класс)	Третий уровень результатов (4 класс)
<p>предполагает приобретение знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; об способах и средствах соблюдения элементарных гигиенических правил.</p> <p>Результат выражается в понимании обучающимися значимости соблюдения социальных знаний (знаний одобряемых и неодобряемых форм поведения через взаимодействие с учителем); в разработке проектов и организации коллективной творческой деятельности; в способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.</p> <p>Формируется мотивация к использованию знаний через внеурочную деятельность.</p>	<p>предполагает самостоятельное выполнение обучающимися задания для данного возраста: высказывать мнения, обобщать, классифицировать, обсуждать; развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.</p> <p>Результат выражается в осуществлении действий своими силами, в заинтересованности деятельностью, активностью мышления, идей, проектов.</p>	<p>предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в применении знаний, способов, умений аргументировать свою позицию, оценивать ситуацию и полученный результат.</p> <p>Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах рисунков, выставках, викторинах, составление буклетов. Получение опыта самостоятельного общения.</p>

Личностные результаты

- развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выразить своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- развитие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие умения ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- развитие умения оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- развитие умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;

- составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Познавательные УУД

- научатся добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- научатся добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретут навыки перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы; составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- научатся предполагать, какая информация необходима;
- научатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- научатся осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- приобретут знания о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- приобретут первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности, будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Коммуникативные УУД

- научатся оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций;
 - слушать и понимать других;
 - подтверждать аргументы фактами;
 - выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - организовывать учебное взаимодействие в группе;
 - обращаться за помощью;
 - формулировать свои затруднения;
 - предлагать помощь и сотрудничество;
 - договариваться и приходить к общему решению;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Обучающиеся будут знать:**
- основные термины и правила здорового образа жизни;
 - факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;

- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Обучающиеся **будут уметь:**

- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

Обучающиеся **будут способны проявлять** следующее:

- 1) без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- 2) работать в коллективе, группе;
- 3) презентовать работу перед аудиторией.

Содержание программы

1 класс

№ п/п	Содержание разделов	Форма организации	Виды деятельности
Давайте знакомиться! – 2 часа			
1.	Вводное занятие.	Беседа. Знакомство с деятельностью клуба, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	Участвовать в обсуждении, формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий
2.	Техника безопасности на занятиях клуба.		
Раздел «Мир вокруг и я в нём» - 18 час			
3.	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?».	Участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.
4.	Здоровый человек – это...	Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	
5.	Я - человек. Я не похож на других.	Беседа о внешности (цвет глаз, цвет волос и т.д.)	
6.	Я – неповторимый человек.	Беседа о неповторимости (сочетание способности,	

		внешности и черт характера) каждого человека, каждого ученика ценна для класса.	Допускать существование различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
7.	Моя семья.	Беседа о семье и её составе. Роль и обязанности каждого члена семьи. Взаимопомощь в семье и твоя помощь семье. Профессии родственников.	Учиться договариваться и приходить к общему решению.
8.	Профессии родственников.	Игра «Убаюкай куклу», «Пригласи семью к столу». Игра «Все работы хороши, выбирай на вкус».	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
9.	Я – ученик.	Беседа о правилах поведения в школе. Игра «Какой ты ученик? (знаешь ли ты правила).	
10.	Я пришёл из школы.	Анализ и разыгрывание ситуации «Содержи всегда в порядке: вещи, книжки и тетрадки».	
11.	Режим дня.	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие составление режима дня первоклассника.	
12.	Моя комната. Проветривание. Влажная уборка.	Беседа о пользе влажной уборки в комнате, проветривании. Игра «Порядок на столе».	Анализировать предложенные ситуации.
13.	Сон – лучшее лекарство.	Беседа о значении сна, рекомендации о продолжительности сна	Формулировать ответы на проблемные вопросы
14.	Как сделать сон полезным.	Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна), «День-ночь».	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.
15.	Как настроение?	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими. Упражнение «Азбука волшебных слов».	
16.	Чувства.	Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные герои».	Оценивать правильность выбора языковых средств в ситуации общения, исправлять ошибки, допущенные при общении.
17.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Игры: «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси – лебеди».	
18.	Активный отдых.	Игры: «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси – лебеди».	

19.	Физкультура, спорт, здоровье.	Занятие на улице. Спортивные старты.	
20.	КВН «Огонёк Здоровья».	Командные соревнования.	
Раздел «Правильное питание – залог здоровья» 18 часов			
21.	Зачем человек ест?	Беседа «Питание необходимое условие для жизни человека».	<p>Участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.</p> <p>Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.</p> <p>Формулировать ответы на проблемные вопросы.</p> <p>Проявлять готовность к сотрудничеству и дружбе.</p> <p>Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Адекватно использовать языковые средства в</p>
22.	Как и чем мы питаемся.	Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий)	
23.	Какая пища полезней?	Беседа о здоровом питании.	
24.	Подвижные игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	Занятие практическое. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	
25.	Моя любимая еда.	Игра «Можно - нельзя».	
26.	Меню на день.	Практическое задание «Составить меню на день». Игра «Юный повар».	
27.	Витамины.	Беседа «Витаминная тарелка на каждый день».	
28.	Во саду ли в огороде. Фрукты - полезные продукты	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	
29.	Игра «Фруктовый сад», «Что растет на грядке?»	Игра «Фруктовый сад», «Что растет на грядке?».	
30.	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» Объяснить важность утреннего приема пищи, дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака.	
31.	Правила поведения за столом во время еды.	Отрабатывать гигиенические навыки у младших школьников, а также и навыки культурного поведения за столом.	
32.	Хлеб – всему голова	Презентация «Как хлеб попал на стол».	
33.	«Плох тот обед, если хлеба нет»	Беседа о видах хлебобулочных изделий. Практическая работа. Лепка из пластилина (соленого теста) хлебобулочных изделий.	
34.	Пейте дети молоко, будете здоровы.	Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию.	

35.	Молочные продукты	Ролевая игра: «Путешествие в молочный магазин».	ситуации общения. Оценивать правильность выбора языковых средств, исправлять ошибки, допущенные при обращении.
36.	Шоколадное королевство.	Беседа «Из чего делают шоколад?» Игра «Город Сладкоежек». Викторина «Продукты на моем столе»	
37.	Экскурсия на Абаканскую кондитерскую фабрику.	Экскурсия на Абаканскую кондитерскую фабрику.	
38.	Викторина «Продукты на моем столе».	Командное соревнование	
Раздел «Охрана жизни и здоровья человека» - 28 часов			
39.	Почему мы болеем.	Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний».	Оценивать собственное поведение и поступки сверстников. Участвовать в обсуждении прочитанного рассказа, соотносить поступки героев с нравственными и этическими нормами. Устанавливать ассоциации с жизненным опытом.
40.	Признаки простудных заболеваний. Причины ОРЗ.	Дискуссия: Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ.	
41.	Безопасность при любой погоде.	Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?	Через игровую деятельность выявлять затруднения во взаимоотношениях, находить выход из ситуаций.
42.	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!».	
43.	Осторожно, тонкий лёд!	Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих.	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном.
44.	Какие опасности нас подстерегают в помещении.	Беседа. Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Балкон.	Осуществлять самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
45.	Чем опасен электрический ток.	Видео фильм: Чем опасен электрический ток. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и	Развивать навык

		проводам.	общения.
46.	Пожарная безопасность.	Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой.	Оценивать собственное поведение и поступки сверстников. Формировать нетерпимость и умение противостоять действиям представляющим угрозу безопасности личности в пределах своих возможностей.
47.	Спички – это не игрушка.	Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа по содержанию.	
48.	Пожар в квартире. Действия при пожаре.	Беседа о причинах пожара в квартире. Конкурс рисунков на тему «Огонь – друг, огонь – враг».	Формировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, установку на безопасный образ жизни.
49.	КВН «Искру туши до пожара, беду отведи до удара».	Командное соревнование.	Контролировать и оценивать действия партнёра.
50.	Нужные и не нужные тебе лекарства.	Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации.	
51.	Домашняя аптечка.	Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: первая помощь при ушибах и порезах.	
52.	Мы пассажиры.	Презентация о правилах поведения пассажиров в автобусе, автомобиле. Игра «Мы пассажиры».	
53.	Что мы знаем о кошках и собаках?	Беседа «Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных».	
54.	Наши домашние питомцы.	Презентация «Правила обращения с животными».	
55.	Мы идем в поход.	Беседа о правилах безопасности на природе. Изготовление памятки: «Что взять в поход».	
56.	У медведя во бору грибы, ягоды беру.	Беседа о съедобных и несъедобных грибах и ягодах. Игра-лото «Съедобное - несъедобное».	

57.	Укусы насекомых.	Беседа «Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые? Как бороться с мухами? Как избежать укусов комаров и других насекомых?». Рисование насекомых.
58.	Осторожно, клещи!	Беседа «Чем опасны клещи? Как избежать укусов клещей?». Рисование клещей.
59.	Укусы змеи. Первая помощь	Презентация «Ядовитые и неядовитые змеи». Беседа «Первая помощь при укусах змеи». Рисование ядовитых змей.
60.	Викторина «На природе».	Командное соревнование.
61.	Безопасность на воде.	Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Рисование знаков.
62.	Викторина «Не зная броду, не суйся в воду!»	Командные соревнования.
63.	Что делать, если пристаёт незнакомый человек.	Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».
64.	Пассивное курение.	Беседа о вреде пассивного курения. Просмотр мультфильма «Ну, погоди!», беседа по содержанию.
65.	Коллаж «Мы за здоровый образ жизни!»	Изготовление коллажа
66.	Урок-КВН «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	Командные соревнования

2 класс

№ п/п	Содержание разделов	Форма организации	Виды деятельности
Вводные занятия – 2 часа			
1.	Знакомство с деятельностью клуба.	Беседа. Знакомство с режимом работы кружка,	Участвовать в обсуждении,

2.	Техника безопасности на занятиях клуба.	правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.
Раздел «Навыки личной гигиены» -9 часов			
3.	Знакомьтесь с гигиеной.	Презентация «Гигиена, что это?»	Участвовать в обсуждении,
4.	Правила и навыки личной гигиены	Беседа о правилах и навыках личной гигиены «Зачем нужно мыть руки». Рассматривание под микроскопом смыва рук. Беседа: Как мы умываемся?	учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.
5.	Правила и навыки личной гигиены. Уход за телом.	Беседа «Чистая кожа-залог здоровья». Чтение стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию.	Допускать существование различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
6.	Правила и навыки личной гигиены. Волосок к волоску	Беседа + презентация «Коса девичья-краса». Игр-соревнование «Кто быстрее заплетет косу».	Учиться договариваться и приходить к общему решению.
7.	Гигиена полости рта.	Беседа о гигиене полости рта. Презентация «Строение зуба».	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
8.	Как правильно чистить зубы.	Работа с муляжом полости рта. «Как правильно чистить зубы»	Анализировать предложенные ситуации.
9.	Как сохранить зубы здоровыми, а улыбку красивой.	Беседа о сознательном отношении к выполнению основных гигиенических навыков. Конкурс рисунков «Здоровая улыбка».	Формулировать ответы на проблемные вопросы
10.	Экскурсия в стоматологическую клинику.	Экскурсия в стоматологическую клинику. Осмотр детей стоматологом.	
11.	КВН «Уроки Мойдодыра».	Командные соревнования.	

			Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.
Раздел «Разговор о правильном питании» -42 часа			
12.	Правильное питание.	Беседа о правильном питании. Презентация «Правильное питание».	<p>Участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.</p> <p>Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.</p> <p>Формулировать ответы на проблемные вопросы.</p> <p>Проявлять готовность к сотрудничеству и дружбе.</p> <p>Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Адекватно использовать языковые средства в</p>
13.	Из чего состоит наша пища.	Беседа об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; игра «Третий лишний».	
14.	Самые полезные продукты.	Беседа о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда. Презентация «Полезные продукты». Игра «Цепочка» (назови продукты, названия которых начинаются на последнюю букву предыдущего слова).	
15.	Хранение продуктов питания в домашних условиях.	Беседа о правильном хранении продуктов.	
16.	Свежие и несвежие продукты.	Беседа о признаках несвежести продуктов питания, о сроке хранения продуктов, знакомство с основными признаками несвежего продукта.	
17.	Что нужно есть в разное время года.	Беседа об особенностях питания в летний и зимний периоды.	
18.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа о зависимости рациона питания от физической активности. Игра «Что можно есть спортсмену».	
19.	Где и как готовят пищу.	Знакомство детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение	

		готовых и сырых продуктов. Беседа о правилах поведения на кухне. Техника безопасности.	ситуации общения.
20.	Экскурсия в школьную столовую.	Экскурсия в школьную столовую. Игра «Знаток» (как называются кухонные приборы и правила их использования в быту).	Оценивать правильность выбора языковых средств, исправлять ошибки, допущенные при обращении.
21.	Как правильно накрыть стол.	Беседа о предметах сервировки стола. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости».	
22.	Молоко и молочные продукты.	Беседа о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Беседа о молочных блюдах, которые готовят в разных регионах страны.	
23.	Праздник первого молока в Хакасии «Тун Пайрам».	Презентация с сообщениями: Праздник первого молока в Хакасии «Тун Пайрам».	
24.	Блюда из зерна. Хакасское национальное блюдо «Талкан».	Беседа о полезности продуктов, получаемых из зерна; многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из зерна. Хакасское национальное блюдо «Талкан».	
25.	Из чего варят каши, как сделать кашу вкусной.	Дискуссия о каше как полезном и вкусном блюде. Игра «Пословицы запутались».	
26.	Какую пищу можно найти в лесу.	Беседа о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.	
27.	Знакомство с флорой Хакасии.	Презентация: знакомство с флорой Хакасии. Игра «Походная	Участвовать в обсуждении, учитывать разные

		математика».	мнения и
28.	Дары моря.	Беседа о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.
29.	Викторина «В гостях у Нептуна».	Викторина «В гостях у Нептуна».	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
30.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Беседа об ассортименте рыбных блюд, их полезности.	
31.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	
32.	Кулинарное путешествие по России.	Беседа о кулинарных традициях как части культуры народа; кулинарные традиции хакасского народа. Национальные блюда.	
33.	Игра – проект «Кулинарный глобус» (приготовление и защита национальных блюд).	Игра – проект «Кулинарный глобус» (приготовление и защита национальных блюд).	Формулировать ответы на проблемные вопросы.
34.	Что можно приготовить из традиционных продуктов.	Беседа о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, о многообразии этого ассортимента. Конкурс «На необитаемом острове».	Проявлять готовность к сотрудничеству и дружбе. Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со сверстниками.
35.	Завтрак. Составление меню завтрака.	Беседа о завтраке как обязательной части ежедневного меню. Разговор о блюдах, которые могут входить в меню завтрака. Практическая работа «Составление меню завтрака».	Адекватно использовать языковые средства в ситуации общения.
36.	Пора обедать.	Беседа об обеде как обязательной части ежедневного меню, об основных блюдах, входящих в состав обеда	Оценивать правильность выбора языковых средств, исправлять ошибки, допущенные при обращении.
37.	Плох обед, если хлеба нет.	Беседа о пользе хлеба, об опасности питания «всухомятку». Чтение сказки «Колосок». Беседа по содержанию.	
38.	Хлеб да каша - пища	Игра «Секреты обеда».	

	наша.	Практическая работа «Составление меню на день».
39.	«Ужин отдай врагу».	Беседа об ужине, как о части ежедневного меню, о блюдах, входящих в его состав. Практическая работа «Составление меню ужина».
40.	На вкус и цвет товарищей нет.	Беседа о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов и блюд; о том, как происходит распознавание вкуса. Практическая работа «Определи вкус продукта».
41.	Пословицы о пище, питании...	Практическая работа «Составление сборника пословиц о продуктах питания».
42.	Если хочется пить (что такое жажда).	Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
43.	«Мы за чаем не скучаем...»	Беседа о правилах чаепития. Конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай».
44.	Как правильно вести себя за столом.	Беседа о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
45.	Ролевая игра «Этикет за столом», сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».	Ролевая игра «Этикет за столом», сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».
46.	Витамины и здоровье	Беседа о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Беседа о группах витаминов А, В, С, и др.
47.	Проект «Где прячутся витамины».	Проект «Где прячутся витамины».
48.	Заболевания, вызванные неправильным питанием.	Беседа о том, что неправильное питание может привести к различным болезням.
49.	Заболевания, вызванные избытком сахара, избытком жира, избытком соли.	Беседы о заболеваниях, вызванных избытком сахара, избытком жира, избытком соли.
50.	Пищевое	Беседа о признаках

	отравление. Первая помощь при отравлениях.	пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	
51.	Правила питания для школьников.	Беседа о правилах питания. Меню школьной столовой.	
52.	«Когда я ем, я глух и нем».	Беседа о правилах поведения в столовой.	
53.	Основные правила здорового питания.	Групповая работа. Оформление буклета с основными правилами здорового питания.	
54.	Игра – путешествие в город «Здоровейск».	Игра – путешествие в город «Здоровейск».	
Раздел «Полезные и вредные привычки» - 14 часов			
55.	Что такое привычка?	Беседа о вредных и полезных привычках. Игра «Хорошо-плохо».	Участвовать в обсуждении прочитанного рассказа, соотносить поступки героев с нравственными и этическими нормами.
56.	Мой характер.	Беседа о внутренних качествах человека, которые все вместе составляют его характер.	Устанавливать ассоциации с жизненным опытом. Через игровую деятельность выявлять затруднения во взаимоотношениях, находить выход из ситуаций.
57.	Учусь оценивать себя сам.	Беседа о самооценке: завышенная, заниженная, реалистичная. Тест «Определение самооценки».	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном.
58.	Учусь взаимодействовать.	Беседа об агрессивном и неагрессивном поведении. Умеем ли мы вежливо общаться. Почему важно общаться. Анализ ситуаций.	Осуществлять самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
59.	Учусь настаивать на своем.	Беседа о давлении одного человека на другого. Анализ ситуаций.	Развивать навык общения, в том числе и чувство юмора, в различных жизненных
60.	Становлюсь увереннее.	Беседа о причинах неуверенности в себе. Тренинг «Я становлюсь уверенным в себе».	
61.	Когда на меня оказывают давление.	Беседа о давлении сверстников. Анализ ситуаций.	
62.	Учусь сопротивляться давлению.	Беседа о необходимости сопротивляться давлению (чтобы успешно сопротивляться давлению, надо самостоятельно решить, как поступать в каждом случае). Анализ ситуаций.	
63.	Учусь говорить «Нет».	Беседа о том, что в ситуациях, опасных для здоровья, необходимо	

		говорить «нет», учимся вежливо, но твердо отказываться. Анализ ситуаций.	ситуациях. Оценивать собственное поведение и поступки сверстников.
64.	Поговорим о полезных привычках.	Беседа о вреде курения, о том, какие болезни вызывает курение.	Формировать нетерпимость и умение противостоять действиям представляющим угрозу безопасности личности в пределах своих возможностей.
65.	Поговорим о полезных привычках.	Просмотр рисованного фильма «Цапля – курильщица».	Формировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, установку на безопасный образ жизни.
66.	Поговорим о вредных привычках.	Беседа о влиянии наркотиков на организм человека.	
67.	Поговорим о вредных привычках.	Беседа о влиянии алкогольных напитков на организм человека.	
68.	Праздник «Посвящение в здоровячки».	КТД. Праздник «Посвящение в здоровячки».	

3 класс

№ п/п	Содержание разделов	Форма организации	Виды деятельности
Природа наша помощница- 6 часов			
1.	Лекарственные растения сада и огорода	Беседа о лекарственных растениях. Презентация «Лекарственные растения». Игра «Погадай – отгадай на ромашке».	-участвовать в обсуждении, формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий
2.	Аптека на грядке	Игра на сопоставление «Найди пару» (соотнести название с картинкой лекарственного растения).	- анализировать предложенные ситуации, формулировать ответы на проблемные вопросы
3.	Лесная аптека	Беседа о лекарственных свойствах растений леса.	-анализировать информацию, формулировать собственное мнение.
4.	Лесная аптека	Викторина о лесных лекарственных растениях.	
5.	Ядовитые ягоды и грибы	Беседа и знакомство с основными ядовитыми ягодами и грибами.	
6.	Ядовитые ягоды и грибы	Групповая игра «Разбираем грибы и ягоды». Оказание первой помощи при отравлении грибами.	
Раздел «Уроки доктора Пилюлькина» - 17 часов			

7.	Болезнь. Причины и признаки болезни	Беседа «Почему мы боеем». Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.	Участвовать в обсуждении прочитанного рассказа, соотносить поступки героев с нравственными и этическими нормами.
8.	Инфекция. Эпидемия	Беседа. Познакомить с понятием об инфекционных заболеваниях, их формах и периодах, признаках и путях передачи инфекции.	Устанавливать ассоциации с жизненным опытом. Через игровую деятельность выявлять затруднения во взаимоотношениях, находить выход из ситуаций.
9.	Прививки. Иммуитет	Беседа о защитных свойствах организма. Знакомство с понятием инфекционные заболевания, иммунитет, лечебные сыворотки, вакцина, предупредительные прививки; знакомство с видами иммунитета	Создавать проекты в виде памятки.
10.	Какие врачи нас лечат	Беседа с презентацией о том, какие есть лечебные заведения, какие есть врачи, и какие болезни они лечат	Уметь представить продукт, строить понятные для сверстников высказывания.
11.	Экскурсия в детскую поликлинику	Экскурсия в детскую поликлинику.	
12.	Какие лекарства мы выбираем	Беседа о том, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними; представления о правилах обращения с лекарственными препаратами и о недопустимости бесконтрольного их употребления; привычку осторожного обращения с лекарствами.	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном. Осуществлять самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
13.	Лекарственные препараты и обращение с ними	Беседа о разнообразии лекарств. Горькие и «вкусные» лекарства? Где хранить лекарства? Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства.	Развивать навык общения, в том числе и чувство юмора, в различных жизненных ситуациях.
14.	Нужные и ненужные тебе лекарства	Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации. Беседа о негативном	Оценивать собственное поведение и поступки

		воздействии самостоятельного употребления лекарств на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.	сверстников.
15.	Домашняя аптечка	Беседа о домашней аптечке, ее назначении, состав, о способах хранения аптечки, о видах лекарств, о термометре, правилах пользования им. Практическая работа «Укладка лекарств в аптечку».	
16.	Как вести себя во время болезни	Беседа о том, что такое «болезнь», «причины болезни», «лечение и лекарства», «профилактика болезни».	
17.	Уход за больным в семье	Беседа об уходе за больным: проветривание комнаты, увлажнение воздуха, обильное питье, прием нужных лекарств, рекомендованных врачом.	
18.	Заболевания: ангина, простуда, грипп.	Беседа «Что такое ангина», «Простуда», «Грипп», о причинах простудных заболеваний, их признаках, меры их предупреждения.	
19.	Грипп: как себя защитить	Беседа о гриппе, о причинах возникновения, возбудителе, симптомах заболевания. Учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания. Изготовление амулета Здоровья (футляр киндер-сюрприз и чеснок).	
20.	Массаж	Практическое занятие: Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.	
21.	Сон – лучшее лекарство	Беседа и знакомство с понятием «хороший сон», его польза для здоровья человека. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	
22.	Почему болят зубы?	Беседа о гигиеническом поведении, как ухаживать за зубами, чистить их утром и вечером, есть здоровую пищу, формировать у обучающихся чувства ответственности за	

		сохранение и укрепление своего здоровья. Презентация: «Больной зуб», зубная щетка и паста, памятка правил сохранения здоровых зубов.	
23.	Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике «Пилюлькина»	Игра «Врач и пациент».	
Раздел «Движение-основа жизни» - 8 часов			
24.	Гиподинамия – вредная привычка	Беседа о недостатке движения, и к каким проблемам это приводит	Корректировать нежелательные черты характера и поведения в ходе тренинга, контролировать своё эмоциональное состояние. Знакомиться с текстом, оценивать поступки персонажей и формулировать выводы. Распределять обязанности в группе, проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости.
25.	Закаливание: за и против	Беседа о закаливании организма и его влияние на здоровье человека.	
26.	Виды закаливания	Беседа о видах закаливания: закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем	
27.	Утренняя зарядка	Практическое занятие. Разучивание упражнений утренней зарядки.	
28.	Утренняя зарядка	Практическое занятие. Разучивание упражнений утренней зарядки.	
29.	Ритмические упражнения под музыку	Практическое занятие. Разучивание ритмических упражнений под музыку.	
30.	Ритмические упражнения под музыку	Практическое занятие. Разучивание ритмических упражнений под музыку.	
31.	Завтрак с утра, сила на весь день	Беседа о пользе завтрака. Американский завтрак, французский завтрак, детский завтрак.	
Раздел «Травмы. Оказание первой медицинской помощи» - 14 часов			
32.	Детский травматизм. Виды травматизма	Беседа + презентация о видах и причинах детского травматизма.	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном.
33.	Травма. Виды травм.	Беседа + презентация о видах травм.	
34.	Правила обращения с колющими и режущими предметами	Беседа «Острые предметы не игрушка», как обращаться с ножом, иглой, ножницами.	Осуществлять самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать
35.	Первая медицинская помощь при травмах глаз и ушей	Беседа первой медицинской помощи при травмах глаз и ушей. Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и	

		др. Случаи, когда они попадают человеку в глаз, ухо, нос или горло. Способы извлечения инородных тел из организма. Что может произойти с человеком, если он своевременно не освободится от инородного тела?	самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, установку на безопасный образ жизни. Контролировать и оценивать действия партнёра.
36.	Первая медицинская помощь при ранах, ушибах.	Беседа об оказании первой медицинской помощи при получении ушибов, ран.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
37.	Первая медицинская помощь при обморожениях	Беседа + презентация. Что такое обморожение? Как избежать обморожений в морозную погоду? Какие меры принимать при обморожении?	Проявлять понимание друг к другу и потребность в общении.
38.	Первая медицинская помощь при ожогах	Беседа об ожогах различной степени. Первая помощь при ожогах.	
39.	Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах	Беседа. Что такое тепловой удар? Что происходит в организме при тепловом ударе? Как следует вести себя человеку, получившему тепловой удар? Чем поить и кормить пострадавшего? Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание)?	
40.	Первая медицинская помощь при электротравме	Беседа. Что такое электрический ток? Не трогай руками висящий или торчащий откуда-то провод, не наступай на него ногой! Не стой под деревом во время грозы. Не прикасайся к человеку, находящемуся под действием электрического тока. Не купайся в реке, озере, море во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам	
41.	Первая медицинская помощь при переломах, растяжениях, вывихах	Беседа о переломах и вывихах костей, растяжениях и разрывах связок. Что испытывает человек при травмах? Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения.	Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со сверстниками. Адекватно использовать

		Практическое занятие. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги. Наложение шины при переломах, тугой повязки при растяжениях и вывихах.	языковые средства в ситуации общения. Оценивать правильность выбора языковых средств, исправлять ошибки, допущенные при обращении.
42.	Первая медицинская помощь при переломах, растяжениях, вывихах	Практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного).	
43.	Первая медицинская помощь при кровотечениях	Беседа. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться гематоме? Как остановить кровотечение из носа?	
44.	Первая медицинская помощь при отравлениях парами, жидкостями, газом	Беседа. Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.	
45.	Урок – путешествие в страну «Неболей-ка»	Путешествие по станциям.	
Раздел «Чего я еще не знаю» - 18 часов			
46.	Культура моей страны и я	Беседа о культуре (книги, картины, музыка, танцы, а также традиции, созданные людьми на протяжении столетий). Беседа о культурных ценностях семьи, традициях общества.	Участвовать в обсуждении прочитанного рассказа, соотносить поступки героев с нравственными и этическими нормами.
47.	Культура моей страны и я	Беседа о том, что знание культурных традиций здорового образа жизни важно для становления личности.	Через игровую деятельность выявлять затруднения во взаимоотношениях, находить выход из ситуаций.
48.	Я – личность	Беседа «Как научиться управлять собой».	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном.
49.	Вкусы и увлечения	Беседа. Твои вкусы – это то, что тебе нравится, например: музыка, одежда, еда. Твои увлечения – это то, чем ты любишь заниматься в свободное от учебы время.	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном.
50.	Мое хобби	Знакомятся с понятием «хобби», как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения	Осуществлять самоконтроль в отношении проявления своего

		общаться.	эмоционального
51.	Мой характер	Мой характер. Самоанализ – это когда ты разбираешь, оцениваешь свои переживания, поступки, внешность, черты характера.	состояния в ходе общения. Развивать навык общения, в том числе и чувство юмора, в различных жизненных ситуациях.
52.	Сделаю себя лучше. Работа над собой	Беседа о том, как лучше понимать самого себя и критически относиться к собственному поведению; как понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.	Оценивать собственное поведение и поступки сверстников.
53.	Учусь понимать людей	Учиться понимать человека – это значит не только прислушиваться к его словам, но и пытаться понять его чувства и настроение по выразительным движениям.	Распределять обязанности в группе, проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости.
54.	Учусь понимать людей	Беседа о толерантном отношении друг к другу. Установка на принятие другого, приобретение опыта терпимости и уважения.	Создавать проекты в виде памятки.
55.	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа «Спешите делать добро».	Уметь представить продукт, строить понятные для сверстников высказывания.
56.	Почему мы не слушаемся родителей	Беседа. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга». Как доставить родителям радость?	
57.	Наказание	Беседа «Как следует относиться к наказанию». Все ли желания исполнимы?	
58.	Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Беседа «Как правильно распределить время на труд и отдых».	
59.	Дружба. Что такое дружба?	Беседа «Что такое дружба». Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Дружба – это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу.	
60.	Умей себя сдерживать!	Викторина «Как воспитать в себе сдержанность».	
61.	Учись находить новых друзей и интересные занятия	Беседа «Как найти друзей по интересам». У одноклассников можно многому научиться.	

		Безопасные интересные способы проведения времени.	
62.	Характер людей	Беседа о характере. Работа с изображением эмоций. Игра «Имитация характера», «Камешки прощения».	
63.	Викторина «Я и мой класс»	Викторина. Командные соревнования.	
Раздел «В гостях у «Компьютошки» - 5 ч			
64.	Компьютер: друг или враг?	Беседа «Правила работы с компьютером».	Знакомиться с текстом, участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственные.
65.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды	Беседа о технике безопасности при работе с компьютером в классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать.	Участвовать в обсуждении, формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий
66.	Освещённость на рабочем месте.	Беседа. Какой и почему должна быть оснащённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером.	Допускать существование различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
67.	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером	Практическое занятие: разучивание упражнений для глаз, физкультурных пауз и упражнений на релаксацию.	
68.	Итоговое занятие	Викторина «Мой компьютер».	

4 класс

№ п/п	Содержание разделов	Форма организации	Виды деятельности
Раздел «Полезные привычки» - 7 часов.			
1.	Что такое привычка? Влияние привычек на здоровье человека	Беседа «Что такое привычка».	Участвовать в обсуждении, формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.
2.	Полезные привычки: общительность, щедрость, пунктуальность	Беседа. Что такое «полезная привычка»? (привычка – это то, что ты делаешь постоянно). Влияние привычек на здоровье человека.	
3.	Полезные привычки: справедливость, гуманность	Беседа о справедливости и гуманности.	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с
4.	Дружба. Созидающая и разрушающая дружбу	Беседа. Что такое критика? Конструктивная,	

	критика.	или созидаящая критика – это когда разные качества человека обсуждают для того, чтобы похвалить за достоинства и предложить способы устранения недостатков. Критиканство, или разрушающая критика – это способность во всем находить только недостатки.	предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
5.	Кто может считаться настоящим другом?	Беседа о том кто такой «друг», а кто «товарищ». Практическая часть: Быть настоящими друзьями.	Формулировать ответы на проблемные вопросы.
6.	Когда на меня оказывают давление	Беседа «Давление – это когда тебя заставляют сделать что-то такое, чего ты не хочешь». Практическая работа «Разыгрывание ситуаций и их анализ».	Проявлять готовность к сотрудничеству и дружбе. Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со
7.	Викторина «Полезные привычки»	Игра-викторина «Сорняки и розы».	сотрудничества со
Раздел «Физическое здоровье» - 11 часов			
8.	Режим дня. Работоспособность и утомление	Беседа о важности соблюдения режима дня. Строгое соблюдение режима дня повышает работоспособность школьника, предохраняет организм от переутомления, укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости.	Оценивать собственное поведение и поступки сверстников. Участвовать в обсуждении прочитанного рассказа, соотносить поступки героев с нравственными и этическими нормами. Устанавливать ассоциации с жизненным опытом. Через игровую деятельность выявлять затруднения во взаимоотношениях, находить выход из ситуаций.
9.	Физические упражнения и их влияние на формирование осанки	Беседа о значении физических упражнений на формирование системы опоры, движения и осанки. Беседа об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.	Оценивать свою деятельность, сравнивая её с эталоном. Осуществлять
10.	Физические упражнения и их влияние на формирование осанки	Практическая работа. Разучивание физкультпауз и комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	
11.	Как сохранять и укреплять зрение	Беседа «Как беречь зрение?» Правила просмотра телепередач. Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз. Практическая работа: осмотр	

		детей окулистом, разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.	самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
12.	Здоровье и компьютер	Беседа о влиянии компьютера на здоровье человека. Правила работы за компьютером, чтобы не навредить своему здоровью. Разыгрывание ситуаций и их анализ.	Развивать навык общения.
13.	Как защититься от простуды и гриппа	Практическое занятие: профилактика простуды и гриппа. Составление памятки по профилактике.	Оценивать собственное поведение и поступки сверстников.
14.	Рацион и режим питания. Определение калорийности пищи	Беседа о составе и значении пищи, режиме и правилах питания. Игра «Доскажи пословицу».	Формировать нетерпимость и умение противостоять действиям представляющим угрозу безопасности личности в пределах своих возможностей.
15.	Влияние питательных веществ на развитие организма	Беседа о витаминах и минеральных веществах, необходимых для развития организма.	Формировать самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, установку на безопасный образ жизни.
16.	Здоровый человек может жить только на здоровой планете Земля	Беседа «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек».	Контролировать и оценивать действия партнёра.
17.	Самый здоровый народ на планете	Беседа. «Жить здорово – здорово!».	
18.	У природы нет плохой погоды	Дискуссия. У природы действительно нет плохой погоды, все зависит от нашего настроения!	
Раздел «Психология здоровья» – 4 часа			
19.	Эмоции	Эмоции как реакции психики на внешние воздействия: как переживания, связанные с вероятностью достижения цели. Простейшие эмоции (вкусовые, температурные, и др. ощущения). Эмоции, возникающие в экстремальных ситуациях. Тренинг «Преодоление негативных эмоций, чувств, переживаний».	Участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий. Допускать

20.	Стресс	Психологическая подготовка. Развитие психических возможностей. Коррекция психики. Психологические расстройства: психозы, нервозы. Психология здорового образа жизни. Тренинг. Дыхательная гимнастика «Выдыхаем - стресс».	существование различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. Учиться договариваться и приходить к общему решению.
21.	Агрессия	Беседа «Что такое агрессия и как ее победить». Способы разрядки гнева в школе: Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель: разрядка агрессивных чувств лаем, рычанием и т.д.) Игра «Битва на шарах». Упражнение «Обзывалка».	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
22.	Смехотерапия. Цветотерапия.	Беседа «Смех – лекарство от стресса». Практическая работа: «Передай улыбку соседу», «Вырази чувства в цвете».	Анализировать предложенные ситуации.
Раздел «Здоровье и школа» - 6 часов			
23.	Здоровье и школа. Ученик на уроке и на перемене	Беседа «Здоровье и школа». Составление памятки «Правила поведения на перемене». «Правила посадки за партой».	
24.	Здоровье и школа. Экологические проблемы в школе	Здоровье и школа. Экологические проблемы в школе. Исследовательская работа.	
25.	Читай и пиши при хорошем освещении	Беседа о правильном положении книги и тетради при чтении, письме.	
26.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Беседа «Осанка - это очень важно!». Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Практические упражнения. Памятка «Как правильно сидеть и выбирать мебель».	
27.	Мой внешний вид – залог здоровья	Круглый стол. Дискуссия на тему «Мой внешний вид».	
28.	Мы веселые ребята,	Командные	

	быть здоровыми хотим, все болезни победим	соревнования «Веселые старты».	
Раздел «Вредные привычки» - 10 часов			
29.	Что такое вредная привычка?	Беседа. Вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания, воровство, бродяжничество и т. д.).	<p>Участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственное, аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий.</p> <p>Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.</p> <p>Формулировать ответы на проблемные вопросы.</p> <p>Проявлять готовность к сотрудничеству и дружбе.</p> <p>Уметь задавать вопросы для организации сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Адекватно использовать языковые средства в ситуации общения.</p> <p>Оценивать правильность выбора языковых средств,</p>
30.	Неуважение. Клички и прозвища	Беседа «Откуда берутся прозвища и клички людей».	
31.	Как быть воспитанным в любом возрасте?	Беседа о вреде сквернословия.	
32.	Обман в природе и среди людей	Беседа «Почему люди обманывают друг друга», «Обман в живой природе». Практическое задание: понаблюдать, в каких случаях люди лгут, и часто ли они это делают.	
33.	Правда и ложь. Обман	Беседа о том, где заканчивается правда и начинается ложь. Люди лгут, кому от этого хорошо. А кому плохо.«Сказка — ложь, да в ней намек...», разыгрывание ситуаций.	
34.	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.	Краткосрочный проект. Составление буклета «Пословицы и поговорки».	
35.	Драться или не драться? Давайте разберемся вместе	Беседа о способах разрешения конфликтных ситуаций.	
36.	Воровство. Уголовная ответственность	Беседа с сотрудником прокуратуры об уголовной ответственности за воровство.	
37.	Суд над вредными привычками	Командное соревнование «За и против».	

			исправлять ошибки, допущенные при обращении.
Раздел «Движение-основа жизни» - 12 часов			
38.	Дальше, быстрее, выше	Спортивное мероприятие «Хочу остаться здоровым».	<p>Учиться договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.</p> <p>Анализировать предложенные ситуации.</p> <p>Формулировать ответы на проблемные вопросы</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.</p>
39.	В здоровом теле здоровый дух	Практическое занятие: конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок (на выбор), их представление и защита.	
40.	Природа – источник здоровья	Беседа «Сезонные изменения в природе, их влияние на здоровье человека».	
41.	Мое настроение	Практическое занятие «День вежливости» (передай улыбку по кругу).	
42.	Какие чувства вызывает музыка	Беседа о влиянии музыки на настроение и здоровье человека. Игра «Угадай мелодию».	
43.	Прогулка на свежем воздухе	Беседа о значимости прогулок на свежем воздухе «Гуляй каждый день». Свежий воздух закаливает и укрепляет организм.	
44.	Чередование труда и отдыха	Беседа о значимости смены видов деятельности: труд – отдых – труд.	
45.	Игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
46.	Игры на свежем воздухе	Игра «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок».	
47.	Физзарядка. Ее роль в укреплении здоровья	Беседа «Роль физзарядки в укреплении здоровья». Разучивание комплекса упражнений для физзарядки.	
48.	Малые олимпийские игры	Командные соревнования.	
49.	Я б в спасатели пошел	Проектная работа «Профессии спасателей». Викторина «Спасатели, вперед!».	
Раздел «Чистота и здоровье» - 4 часа			
50.	Откуда берутся	Беседа на тему «Кто	Знакомиться с

	грязнули?	опрятен, тот приятен». Практическое занятие «Уход за одеждой».	текстом, участвовать в обсуждении, учитывать разные мнения и формулировать собственные.
51.	Чистота и порядок	Командная викторина – игра «Золушка».	
52.	Будем делать хорошо и не будем плохо	КВН «Наше здоровье».	
53.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Викторина «Волевое поведение».	Участвовать в обсуждении, формулировать собственное мнение, и аргументировать его, выстроить алгоритм собственных действий
54.	Укусы животных. Что знаем о кошках и собаках	Беседа: Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Практическая работа: составление буклета «Правила обращения с животными. Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка».	Допускать существование различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
55.	Я иду в лес	Проектная работа создание буклета «я иду в лес».	
56.	Вода – друг или враг?	Проектная работа создание буклета «Правила поведения на водоемах».	Учиться договариваться и приходиться к общему решению.
57.	Игры на природе	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Совушка», «Пробеги тихо», «Зайцы и волк», «Кто скорее до флажка?»	Осуществлять самоконтроль: соотносить собственный опыт с предложенными вариантами, анализировать ситуации, определять для себя возможность /невозможность выполнения определенных правил.
58.	Веселые старты	Командные соревнования.	
59.	В путь – дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.	Викторина «За здоровьем!».	
Раздел «Мое здоровье в моих руках» – 8 часов			
60.	Влияние сотовых телефонов на организм	Беседа «Как сотовый телефон влияет на здоровье детей». Практическое задание: составить буклет, в котором осветить положительное и отрицательное воздействие мобильного телефона на здоровье человека, а также	Анализировать информацию, формулировать собственное мнение. Оценивать предоставленную информацию, обсуждать ее,

		советы по использованию мобильного телефона.	использовать ее при составлении алгоритма действий.
61.	Влияние шума на детский организм	Беседа «Что такое шум. Полезный и вредный шум». Практическое задание. Составление правил борьбы с шумом.	Знакомиться с текстом, оценивать поступки персонажей и формулировать выводы.
62.	Газировка – польза или вред?	Беседа «Состав газированной воды и влияние ее на здоровье человека».	Анализировать рисунки с целью выявить понимание себя и умение «быть в мире с собой».
63.	Тайны газированной воды	Практическое занятие. Опыт № 1 «Проба с одеждой». Опыт №2 «Проба на натуральность продукта». Опыт №3 «Проба с яичной скорлупой».	Корректировать нежелательные черты характера и поведения в ходе тренинга, контролировать своё эмоциональное состояние.
64.	Вредные микробы	Беседа. Кто такие микробы? Где они живут? Как бороться с микробами? Презентация «Микробы в жизни и организме человека». Коллективная творческая работа: создание буклета о вредных микробах.	Распределять обязанности в группе, проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости.
65.	Весёлые переменки	Беседа о пользе переменок для снятия эмоционального и двигательного напряжения на уроках. Практическое задание «Копилка игр на переменке».	Создавать проекты в виде памятки.
66.	Здоровье и домашние задания	Беседа «Длительность выполнения домашнего задания и отдыха». Разучивание гимнастики для глаз.	Уметь представить продукт, строить понятные для сверстников высказывания.
67.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Командные соревнования, создание книги «Здоровье».	
68.	Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство. Француз Вольтер	КВН Командные соревнования.	

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Давайте знакомиться!	2	2	-
2	Мир вокруг и я в нём	18	10	8
3	Правильное питание – залог здоровья.	18	8	10
4	Охрана жизни и здоровья человека.	28	20	8
Итого		66	40	26

2 класс

№ п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Навыки личной гигиены	9	5	4
3	Разговор о правильном питании	42	29	13
4	Полезные и вредные привычки»	14	9	5
	Заключительное занятие. Праздник «Посвящение в здоровячки»	1	-	1
Итого		68	45	23

3 класс

№ п/п..	Тема	всего	теория	практика
1	Природа наша помощница.	6	3	3
2	Уроки доктора Пилюлькина	17	12	5
3	Движение - основа жизни	8	4	4
4	Травмы. Оказание первой медицинской помощи	14	11	3
5	Чего я еще не знаю	18	15	3
6	В гостях у «Компьютошки»	5	3	2
Итого		68	48	20

4 класс

№ п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Полезные привычки	7	5	2
2	Физическое здоровье	11	7	4
3	Психология здоровья	4	2	2
4	Здоровье и школа	6	2	4
5	Вредные привычки	10	7	3
6	Движение-основа жизни	12	4	8
7	Чистота и здоровье	4	1	3
8	Какие опасности нас подстерегают?	6	1	5
9	Мое здоровье в моих руках	8	2	6
ИТОГО		68	31	37