



**Российская Федерация**  
**КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

---

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от "28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 3  
Н.К. Сташкова  
Приказ № 203 от «01» сентября 2025г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**«Азбука здоровья»**

для обучающихся 1- 4 классов

Срок реализации: 4 года

**Кушва 2025**

## Внеурочная деятельность «Школа докторов Природы»

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС НОО (п. 19.7 «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни») «Азбука здоровья» для младших школьников Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г. В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся.

Данная программа предназначена для работы с детьми 6-11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Также данная программа адаптирована и может использоваться для обучения детей с ОВЗ. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Так как проблема здоровья школьников является заботой государства в 1-4 классах на курс выделено *1 час в неделю, 34 часа в год.*

В основе изучения курса лежит «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни») «Азбука здоровья» для младших школьников Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.

**Цель программы:** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

**Задачи программы:** *Формирование* у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

*Развитие* познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

*Воспитание* у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни. При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

### Место учебного курса в учебном плане

Программа является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, реализуется во внеурочной деятельности по ФГОС в 1-4 классах. Данная программа адаптирована для детей с ОВЗ.

Данная программа направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.

Формулировать самому простые правила поведения в природе.

Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. **Ученик получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

##### **Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится:**

определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится:**

предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия Ученик научится:**

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. А от чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. **Содержание курса**

*1 год обучения(33 часа)*

**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. (1 час)**

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

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

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

**Тема 4. Подвижные игры. (1 час)**

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

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

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

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

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

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

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? (1 час)**

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. (1 час)**

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

**Тема 10. Подвижные игры. (1 час)**

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

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

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

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

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

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

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. (1 час)**

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

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

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 32-33Обобщающие 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.

**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. Помогите 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. Помогите себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

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

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите 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!»

**Содержание курса.**

*3 год обучения(34 часа)*

**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.

**Тема 10- 11. Как отучить себя от вредных привычек. (2 часа)**

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 занятия...». Заучивание слов.

Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема 12. Я принимаю подарок. (1 час)**

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».

**Тема 13. Я дарю подарки. (1 час)**

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

**Тема 14. Наказание. (1 час)**

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

**Тема 15. Одежда. (1 час)**

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

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

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. (1 час)**  
Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

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

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. (1 час)**

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. (1 час)**

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

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

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. (1 час)**

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. Благиной «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 случаях). 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.

## Содержание курса

4 год обучения(34 часа)

### **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)*

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15.***Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (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)*

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты» **Тематическое планирование 1 год обучения(33 часа)**

| №  | Тема занятия                        | Количество часов |
|----|-------------------------------------|------------------|
| 1  | Советы доктора Воды.                | 1                |
| 2  | Друзья Вода и Мыло.                 | 1                |
| 3  | Глаза – главные помощники человека. | 1                |
| 4  | Подвижные игры                      | 1                |
| 5  | Чтобы уши слышали.                  | 1                |
| 6  | Почему болят зубы.                  | 1                |
| 7  | Чтобы зубы были здоровыми.          | 1                |
| 8  | Как сохранить улыбку красивой.      | 1                |
| 9  | Подвижные игры                      | 1                |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека.     | 1                |

|       |                                                  |   |
|-------|--------------------------------------------------|---|
| 11    | Зачем человеку кожа                              | 1 |
| 12    | Надёжная защита организма                        | 1 |
| 13    | Если кожа повреждена                             | 1 |
| 14    | Подвижные игры                                   | 1 |
| 15    | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 16    | Здоровая пища для всей семьи                     | 1 |
| 17    | Сон – лучшее лекарство                           | 1 |
| 18    | Какое настроение?                                | 1 |
| 19    | Я пришёл из школы                                | 1 |
| 20    | Подвижные игры                                   | 1 |
| 21-22 | Я - ученик                                       | 2 |
| 23-24 | Вредные привычки                                 | 2 |
| 25    | Подвижные игры                                   | 1 |
| 26    | Скелет – наша опора                              | 1 |
| 27    | Осанка – стройная спина                          | 1 |
| 28    | Если хочешь быть здоров                          | 1 |
| 29    | Правила безопасности на воде                     | 1 |
| 30-31 | Подвижные игры                                   | 2 |
| 32-33 | Обобщающие уроки «Доктора природы»               | 2 |

**Тематическое планирование**  
*2 год обучения(34часа)*

| №  | Тема занятия                   | Количество часов |
|----|--------------------------------|------------------|
| 1  | Причина болезни                | 1                |
| 2  | Признаки болезни               | 1                |
| 3  | Как здоровье?                  | 1                |
| 4  | Как организм помогает себе сам | 1                |
| 5  | Здоровый образ жизни           | 1                |
| 6  | Какие врачи нас лечат          | 1                |
| 7  | Инфекционные болезни           | 1                |
| 8  | Прививки от болезней           | 1                |
| 9  | Какие лекарства мы выбираем    | 1                |
| 10 | Домашняя аптека                | 1                |
| 11 | Отравление лекарствами         | 1                |
| 12 | Пищевые отравления             | 1                |
| 13 | Если солнечно и жарко          | 1                |
| 14 | Если на улице дождь и гроза    | 1                |
| 15 | Опасность в нашем доме         | 1                |
| 16 | Как вести себя на улице        | 1                |
| 17 | Вода - наш друг                | 1                |
| 18 | Как уберечься от мороза        | 1                |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда  | 1                |
| 20 | Чем опасен электрический ток   | 1                |
| 21 | Травмы                         | 1                |

|    |                                                         |   |
|----|---------------------------------------------------------|---|
| 22 | Укусы насекомых                                         | 1 |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек                          | 1 |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами                         | 1 |
| 25 | Отравление угарным газом                                | 1 |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе                      | 1 |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей                        | 1 |
| 28 | Переломы                                                | 1 |
| 29 | Если ты ушибся или порезался                            | 1 |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |
| 31 | Укус змеи                                               | 1 |
| 32 | Расти здоровым                                          | 1 |
| 33 | Воспитай себя                                           | 1 |
| 34 | Я выбираю движение                                      | 1 |

**Тематическое планирование 3**  
*год обучения(34 часа)*

| №      | Тема занятия                                          | Количество часов |
|--------|-------------------------------------------------------|------------------|
| 1      | Как воспитывать уверенность и бесстрашие.             | 1                |
| 2      | Учимся думать.                                        | 1                |
| 3      | Спешి делать добро.                                   | 1                |
| 4      | Поможет ли нам обман.                                 | 1                |
| 5      | «Неправда – ложь»в пословицах и поговорках.           | 1                |
| 6      | Надо ли прислушиваться к советам родителей.           | 1                |
| 7      | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1                |
| 8      | Все ли желания выполнимы.                             | 1                |
| 9      | Как воспитать в себе сдержанность.                    | 1                |
| 10- 11 | Как отучить себя от вредных привычек.                 | 2                |
| 12     | Я принимаю подарок.                                   | 1                |
| 13     | Я дарю подарки.                                       | 1                |
| 14     | Наказание.                                            | 1                |
| 15     | Одежда.                                               | 1                |
| 16     | Ответственное поведение.                              | 1                |
| 17     | Боль.                                                 | 1                |
| 18     | Сервировка стола.                                     | 1                |
| 19     | Правила поведения за столом.                          | 1                |
| 20     | Ты идешь в гости.                                     | 1                |
| 21     | Как вести себя в транспорте и на улице.               | 1                |
| 22     | Как вести себя в театре , кино, школе.                | 1                |
| 23     | Умеем ли мы вежливо обращаться.                       | 1                |
| 24     | Умеем ли мы разговаривать по телефону.                | 1                |

|    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
| 25 | Помоги себе сам.                      | 1 |
| 26 | Умей организовать свой досуг.         | 1 |
| 27 | Что такое дружба.                     | 1 |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 |
| 29 | Как доставить родителям радость.      | 1 |
| 30 | Если кому -нибудь нужна твоя помощь.  | 1 |
| 31 | Спешите делать добро.                 | 1 |
| 32 | Огонек здоровья.                      | 1 |
| 33 | Путешествие в страну здоровья.        | 1 |
| 34 | Культура здорового образа жизни.      | 1 |

#### Тематическое планирование 4

*год обучения(34 часа)*

| №  | Тема занятия                                    | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------|------------------|
| 1  | Что такое здоровье?                             | 1                |
| 2  | Что такое эмоции?                               | 1                |
| 3  | Чувства и поступки                              | 1                |
| 4  | Стресс                                          | 1                |
| 5  | Учимся думать и действовать                     | 1                |
| 6  | Учимся находить причину и последствия событий   | 1                |
| 7  | Умей выбирать                                   | 1                |
| 8  | Принимаю решение                                | 1                |
| 9  | Я отвечаю за свои решения                       | 1                |
| 10 | Что мы знаем о курении                          | 1                |
| 11 | Зависимость                                     | 1                |
| 12 | Умей сказать НЕТ                                | 1                |
| 13 | Как сказать НЕТ                                 | 1                |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?         | 1                |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1                |
| 16 | Волевое поведение                               | 1                |
| 17 | Алкоголь                                        | 1                |
| 18 | Алкоголь – ошибка                               | 1                |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор                         | 1                |
| 20 | Наркотик                                        | 1                |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения        | 1                |
| 22 | Мальчишки и девчонки                            | 1                |
| 23 | Моя семья                                       | 1                |
| 24 | Дружба                                          | 1                |
| 25 | День здоровья                                   | 1                |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться?                 | 1                |
| 27 | Я выбираю кашу                                  | 1                |
| 28 | Чистота и здоровье                              | 1                |

|    |                                        |   |
|----|----------------------------------------|---|
| 29 | Откуда берутся грязнули?               | 1 |
| 30 | Чистота и порядок                      | 1 |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо   | 1 |
| 32 | КВН «Наше здоровье»                    | 1 |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 |
| 34 | Будьте здоровы!                        | 1 |

### **Формы и средства проверки и оценки результатов обучения**

Отслеживание результатов и целесообразность работы по программе «Азбука здоровья» осуществляется путем проведения тестирования и анкетирования учащихся, а также анализа творческих работ детей. Результатами практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующие:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

### **Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса В**

результате усвоения программы **учащиеся должны уметь:**

1. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
2. осуществлять активную оздоровительную деятельность;
3. формировать своё здоровье. **Учащиеся должны знать:**
4. факторы, влияющие на здоровье человека;
5. причины некоторых заболеваний;
6. причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
7. виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
8. о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
9. основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 3-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Учреждений - 5-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 2011 г. (Школа России)

2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.с.54.
3. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
4. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для 1-4 классов:- М.:ООО «Русское слово- учебник», 2012.- 64 с.: ил.- (ФГОС. Внеурочная деятельность).
5. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
6. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
7. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
8. 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.
9. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
10. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
12. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
13. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
14. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
15. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
16. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н.-авт.-сост.. УМК: Для учителя- Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. - Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2013.- 205 с.
17. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
18. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
19. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «Уроки здоровья» для младших школьников»- 2013г.
20. « Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» ФГОС НОО (п. 19.7)
21. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
22. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
23. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
24. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
25. Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В.. авт.-сост. «К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений» - Волгоград: Учитель, 2013.- 154 с.
26. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
27. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

### **Интернет – ресурсы**

1. ЦОРы и ЭОРы: сайт «Про школу», персональный компьютер, подключение к сети Интернет. Веб сервисы: электронная почта, форум, система «Сетевой город. Образование», электронный журнал, мультимедийное оборудование.
2. Интернет – ресурсы: [www.infoyrok.ru](http://www.infoyrok.ru) [proekt.infourok @ gmail.com](mailto:proekt.infourok@gmail.com)

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

| №<br>п/п              | Дата | Тема учебного занятия                   | Содержание деятельности                                                                                  |                                                                         | Воспитательная работа                                                                        |
|-----------------------|------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |      |                                         | Теоретическая часть занятия/<br>форма организации<br>деятельности                                        | Практическая часть занятия/<br>форма организации деятельности           |                                                                                              |
| Дру ки с водой (2 ч.) |      |                                         |                                                                                                          |                                                                         |                                                                                              |
| 1.                    |      | Советы<br>доктора вода                  | Беседа по теме. Анализ игровой<br>ситуации                                                               | Заучивание слов. «Советы<br>Составление<br>памятки доктора<br>Вода»     | Прививать навыки гигиены<br>(умываться, купаться). Бережно<br>относиться к воде.             |
| 2.                    |      | Друзья Вода и<br>Мыло                   | Беседа по теме.                                                                                          | Заучивание слов. Игровые<br>ситуации                                    | Прививать навыки гигиены<br>(умывайся каждое утро, мой ноги<br>ежедневно перед сном и т. д.) |
| Забога о глазах (1 ч) |      |                                         |                                                                                                          |                                                                         |                                                                                              |
| 3.                    |      | Глаза- главные<br>помощники<br>человека | Беседа по теме. Как человек<br>общается с окружающей<br>средой? Правила бережного<br>отношения к зрению. | Заучивание слов. Игра<br>Проведение опыта.<br>«Полезно- вредно»         | Бережное отношение к зрению                                                                  |
| Ухо ( за ушами (1 ч)  |      |                                         |                                                                                                          |                                                                         |                                                                                              |
| 4.                    |      | Чтобы уши<br>слышали                    | Беседа по теме.<br>Рубрика «Это интересно!»                                                              | Проведение опыта. Составление<br>памятки «Как сберечь слух»             | Бережное отношение к ушам                                                                    |
| Ухо ( за зубами (3 ч) |      |                                         |                                                                                                          |                                                                         |                                                                                              |
| 5.                    |      | Почему болят<br>зубы                    | Беседа по теме. «Почему болят<br>зубы». Как ухаживать за<br>зубами? Анализ ситуаций.                     | Игра «Угадай-ка». Упражнение<br>«Держи осанку». Рисунок «Зуб-<br>Замок» | Бережное отношение к зубам (чисти<br>зубы 2 раза в день утром и вечером<br>и после еды)      |

|    |  |                                    |                                            |                                                                                              |                                                                                                                                 |
|----|--|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. |  | Чтобы<br>зубы<br>были<br>здоровыми | Беседа по теме. «Что вредно для<br>зубов?» | Упражнение «Спрятанный сахар».<br>Практикум «Чистка зубов». Игра<br>«Найди правильный ответ» | Бережное отношение к зубам (чисти<br>зубы 2 раза в день утром и вечером<br>и после еды)<br><b>Запомни!</b> Есть много сладкого- |
|----|--|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |  |                                     |                                                                             |                                                   |                            |
|----|--|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|
|    |  |                                     |                                                                             |                                                   | опасно для зубов!          |
| 7. |  | Как сохранить<br>улыбку<br>красивой | Беседа по теме. «Как сохранить<br>улыбку красивой». «Это<br>полезно знать!» | Практическое занятие.<br>Оздоровительная минутка. | Бережное отношение к зубам |

#### Уход за руками и ногами (1ч)

|    |  |                                      |                                                                                             |                                                                  |                                                                              |
|----|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 8. |  | «Рабочие<br>инструменты<br>человека» | Беседа по теме. «Как ухаживать<br>за руками и ногами». Как беречь<br>ноги. Уход за ногтями. | Игра –соревнование «Кто<br>больше?». Оздоровительная<br>минутка. | Воспитание навыков гигиены (как<br>правильно ухаживать за руками,<br>ногами) |
|----|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

#### Забота о коже (3 ч)

|     |  |                                 |                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                    |
|-----|--|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  |  | Зачем<br>человеку кожа          | Беседа по теме. Зачем человеку<br>кожа. Правила ухода за кожей.                  | Игра «Угадай-ка». Проведение<br>опытов.                                  | Развитие навыков гигиены.<br>Содержи кожу в чистоте                                                                                                |
| 10. |  | Надёжная<br>защита<br>организма | Беседа по теме. Надёжная<br>защита организма. Первая<br>помощь при повреждениях. | Практическая работа.<br>Оздоровительная минутка. Игра<br>«Выбери ответ». | Развивать навыки гигиены кожи.<br>Беречь кожу, она защищает<br>внутренние органы человека от<br>повреждения.                                       |
| 11. |  | Если кожа<br>повреждена         | Беседа по теме. «Как помочь<br>больной коже?». Как оказать<br>первую помощь.     | Игра «Можно или нельзя»                                                  | Берегите кожу, она защищает от<br>перегрева и переохлаждения,<br>регулирует температуру тела, не<br>пропускает в наш организм микробы<br>и вирусы. |

#### Как следует питаться (2 ч)

|     |  |                                                |                                                                               |                                                                                                                                          |                          |
|-----|--|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 12. |  | Питание-необходимое условие для жизни человека | Беседа по теме. «Питание необходимое условие для жизни человека»              | Заучивание слов. Упражнение «гора» (для осанки). Продолжи сказку...                                                                      | Соблюдай правила питания |
| 13. |  | Здоровая пища для всей семьи                   | Беседа по теме. Здоровая пища для всей семьи. Анализ ситуации. Это интересно! | Игра «угадай-ка». Составление памятки «Советы от Доктора Здоровая Пища». Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» | Соблюдай правила питания |

|                                      |  |                      |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|--|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Как сделать сон полезным (1ч)</b> |  |                      |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                          |
| 14.                                  |  | Сон-лучшее лекарство | Беседа по теме. «Сон-лучшее лекарство». Анализ ситуации.                   | Игра «Можно- нельзя». Игра «Юный кулинар». Составление памятки «Гигиена сна»        | Соблюдай гигиену сна (умывайся , чисти зубы, проветривай комнату, не ешь перед сном, не смотри страшные фильмы, не играй в шумные игры). |
| <b>Настроение в школе (1 ч)</b>      |  |                      |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                          |
| 15.                                  |  | Как настроение?      | Беседа по теме. «Как настроение?». Беседа о дружбе.                        | Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Упражнение «Азбука волшебных слов» | Воспитывать любовь к близким. Следи за своей речью не произноси плохих слов.                                                             |
| <b>Настроение после школы (1 ч)</b>  |  |                      |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                          |
| 16.                                  |  | Я пришёл из школы    | Беседа по теме. «Я пришёл из школы». Анализ ситуации. Работа с пословицами | Игра «Закончи рассказ». Оздоровительная минутка.                                    | Умение сохранять контроль над своими чувствами и эмоциями. Как научиться сохранять хорошее настроение.                                   |
| <b>Поведение в школе (1 ч)</b>       |  |                      |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                          |
| 17.<br>18.                           |  | Я- ученик            | Беседа по теме. «Я- ученик»                                                | Оздоровительная минутка. Игра «Знаешь ли ты правила?»                               | Воспитание ответственности в поведении.                                                                                                  |

|                                                    |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Вредные привычки (1ч)</b>                       |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
| 19.                                                | Вредные привычки             | Беседа по теме. «Вредные привычки». Анализ ситуации Составление памятки «Это запомнить!». Работа в парах. | Игра «Да-нет». Оздоровительная минутка. Заучивание слов. нужно  | Воспитание силы воли и смелости.                                                                                                                                                              | 20. |
| <b>Мышцы, кости и суставы (2 ч)</b>                |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
| 21.                                                | Скелет-наша опора            | Беседа по теме. «Скелет-наша опора»                                                                       | Просмотр презентации                                            | Здоровьесбережение. Заботься о своём здоровье                                                                                                                                                 |     |
| 22.                                                | Осанка-стройная спина!       | Беседа по теме. Осанка-стройная спина!                                                                    | Составление памятки «Правила для поддержания правильной осанки» | Следить за осанкой                                                                                                                                                                            |     |
| <b>Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч)</b> |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
| 23.                                                | Если хочешь быть здоров      | Беседа по теме. «Если хочешь быть здоров закаляйся!»                                                      | Выставка рисунков «Мы дружим с физкультурой и спортом»          | Воспитание здорового образа жизни                                                                                                                                                             |     |
| <b>Как правильно вести себя на воде (1ч)</b>       |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
| 24.                                                | Правила безопасности на воде | Беседа по теме. «Правила безопасности на воде»                                                            | Составление памятки правилам поведения на воде».                | Воспитывать умение правильно вести себя на воде. Помни! Чтобы не создавать угрозу своему здоровью и здоровью окружающих в общественных местах, надо соблюдать общепринятые правила поведения. |     |
| <b>Игры и упражнения на воде ( 1 ч)</b>            |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |
| 25.                                                | Как научиться плавать?       | Беседа по теме. «Как научиться плавать?»                                                                  | Составление памятки «Как научиться плавать?»                    | Соблюдай правила безопасности. Воспитывать умение правильно вести себя на воде.                                                                                                               |     |
| <b>Народные игры (1 ч)</b>                         |                              |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                               |     |

|                              |  |                                       |                                                                                           |                                                                                 |                                                                                       |
|------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.<br>- 30.                 |  | Русская игра<br>«Городки».<br>«Салки» | Беседа по теме. Русская игра<br>«Городки». «Салки».<br>Знакомство с правилами игры.       | Игра «Городки». «Салки»                                                         | Воспитывать интерес к русским<br>народным играм. Умей занять себя<br>сам.             |
| <b>Подвижные игры (2 ч )</b> |  |                                       |                                                                                           |                                                                                 |                                                                                       |
| 31.                          |  | Подвижные<br>игры                     | Беседа по теме. Знакомство с<br>правилами игры.                                           | Игры. Разучивание<br>подвижных игр с детьми.                                    | Умей занять себя сам.                                                                 |
| 32.<br>-<br>33.              |  | Доктор<br>природы<br>(обобщение)      | Беседа по теме. Повторение<br>правил здоровья. Работа с<br>поговородами. Анализ ситуации. | Игра «Хорошо и плохо».<br>Заучивание слов. Подвижные игры<br>на свежем воздухе. | Забота о своём здоровье. Никто не<br>заботится о твоём здоровье<br>лучше, чем ты сам. |
|                              |  |                                       |                                                                                           |                                                                                 |                                                                                       |

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

| №<br>п/п | Дата | Тема учебного<br>занятия | Содержание деятельности                                           |                                                               | Воспитательная работа |
|----------|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
|          |      |                          | Теоретическая часть занятия/<br>форма организации<br>деятельности | Практическая часть занятия/ форма<br>организации деятельности |                       |

| <b>Почему мы боеем (3 ч.)</b> |  |                     |                                                                              |                                   |                                                                |
|-------------------------------|--|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.                            |  | Причины<br>болезни  | Беседа по теме. «Причины<br>болезни»                                         | Заучивание слов. Работа в тетради | Помни правило! Никто не заботится<br>обо мне лучше, чем я сам. |
| 2.                            |  | Признаки<br>болезни | Беседа по теме. Беседа о<br>профилактике болезней. «Как<br>помочь больному?» | Игра- соревнование                | Воспитывать навыки первой помощи<br>при ознобе, температуре    |

|                                                     |  |                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.                                                  |  | Как здоровье?                  | Беседа по теме.                                           | Игра- соревнование. Тестирование                                    | Бережное отношение к своему здоровью                                                                   |
| <b>Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)</b> |  |                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                        |
| 4.                                                  |  | Как организм помогает себе сам | Беседа по теме. Режим дня                                 | Тестирование.<br>Составление памятки «Как правильно готовить уроки» | Выполнять режим дня                                                                                    |
| <b>Уход за зубами (3 ч)</b>                         |  |                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                        |
| 5.                                                  |  | Здоровый образ жизни           | Беседа по теме. Здоровый образ жизни. Анализ ситуаций.    | Игра. Выставка рисунков «Курение вредит нашему здоровью»            | Воспитывать интерес к здоровому образу жизни                                                           |
| <b>Кто нас лечит? (1 ч)</b>                         |  |                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                        |
| 6.                                                  |  | Какие врачи нас лечат          | Беседа по теме. «Какие врачи нас лечат». Анализ ситуации. | Анкетирование. Оздоровительная минутка.                             | Бережное отношение к своему здоровью. Какие врачи помогают нам сохранить здоровье.                     |
| <b>Прививки от болезней (1ч)</b>                    |  |                                |                                                           |                                                                     |                                                                                                        |
| 7.                                                  |  | Инфекционные болезни           | Беседа по теме. «Инфекционные болезни». Анализ ситуации.  | Игра –соревнование «Кто больше?». Оздоровительная минутка.          | Бережное отношение к своему здоровью. Какие болезни называют инфекционными                             |
| 8.                                                  |  | Прививки от болезней           | Беседа по теме. Анализ ситуации.                          | Игра «Полезно- вредно».                                             | Бережное отношение к своему здоровью. Для чего делают прививки. Закаляться, вести здоровый образ жизни |

| <b>Что нужно знать о лекарствах (2 ч)</b>  |  |                             |                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.                                         |  | Какие лекарства мы выбираем | Беседа по теме. «Какие лекарства мы выбираем». Анализ ситуации.                               | Игра «Кто больше знает?»                                                  | Запомни: безвредных лекарств не бывает. Их следует принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых. |
| 10.                                        |  | Домашняя аптечка            | Беседа по теме. «Домашняя аптечка». Анализ ситуации.                                          | Игра «Светофор здоровья». Заучивание правил.                              | В каждом доме должна быть аптечка, содержимое которой необходимо периодически обновлять.                            |
| <b>Как избежать отравлений? (2ч)</b>       |  |                             |                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                     |
| 11.                                        |  | Отравление лекарствами      | Беседа по теме. «Отравление лекарствами». Признаки лекарственных отравлений. Анализ ситуации. | Практическая работа. Игра-соревнование «Кто лучше знает?»                 | Осторожность при приёме лекарств позволяет избежать отравления.                                                     |
| 12.                                        |  | Пищевые отравления          | Беседа по теме. «Пищевые отравления». Признаки пищевого отравления. Помогите себе сам.        | Игра-соревнование «Кто лучше знает?»                                      | Помни! В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты.                                               |
| <b>Безопасность при любой погоде (2 ч)</b> |  |                             |                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                     |
| 13.                                        |  | Если солнечно и жарко       | Беседа по теме. «Если солнечно и жарко». Анализ ситуации. Признаки солнечного ожога           | Оздоровительная минутка. Составление памятки «Признаки солнечного ожога». | Бережное отношение к своему здоровью                                                                                |

|                                                                          |  |                                |                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.                                                                      |  | Если на улице<br>дождь и гроза | Беседа по теме. «Если на улице<br>дождь и гроза»                 | Составление памятки «Правила<br>поведения во время грозы»                                                                                             | Воспитание ответственности в<br>поведении. Помоги себе сам.                                                                                                                                                     |
| <b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)</b> |  |                                |                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| 15                                                                       |  | Опасность в<br>нашем доме      | Беседа по теме. «Опасность в<br>нашем доме». Анализ ситуации     | Игра «Светофор здоровья».<br>Оздоровительная минутка.<br>Составление памятки «Правила<br>безопасного поведения в доме».                               | Соблюдай правила безопасного<br>поведения в доме.                                                                                                                                                               |
| 16.                                                                      |  | Как вести себя<br>на улице     | Беседа по теме. «Как вести себя<br>на улице» Анализ ситуации     | Игра «Светофор здоровья».<br>Составление памятки «Помни<br>правила перехода улицы в местах,<br>где нет светофора. Правила<br>поведения в транспорте». | Помни правила перехода улицы в<br>местах, где нет светофора. Правила<br>поведения в транспорте...                                                                                                               |
| <b>Правила поведения на воде ( 1 ч )</b>                                 |  |                                |                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| 17.                                                                      |  | Вода- наш<br>друг              | Беседа по теме. «Вода- наш<br>друг». Обсуждение<br>стихотворения | Игра «Светофор здоровья».<br>Составление памятки «Когда<br>опасность рядом»                                                                           | Воспитывать умение правильно<br>вести себя на воде. Помни! Чтобы не<br>создавать угрозу своему здоровью и<br>здоровью окружающих в<br>общественных местах, надо<br>соблюдать общепринятые правила<br>поведения. |

|                                     |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Правила общения с огнём (1ч)</b> |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                               |  |                               |                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.                                                           |  | Чтобы огонь не причинил вреда | Беседа по теме. «Чтобы огонь не причинил вреда»                       | Составление памятки «О правилах поведения при пожаре». Практическая работа      | Помни правила поведения при пожаре. Не играй со спичками, зажигалками и другими источниками огня. Не бросайте в огонь снаряды, не лейте керосин, бензин и другие воспламеняющиеся жидкости, не оставляйте в лесу непотушенный костёр. |
| <b>Как уберечься от поражения электрическим током ( 1 ч )</b> |  |                               |                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19.                                                           |  | Чем опасен электрический ток? | Беседа по теме. «Чем опасен электрический ток?» Правила безопасности. | Составление памятки «Первая помощь пострадавшему». Игра «Светофор здоровья».    | Соблюдай правила безопасности в быту. Уходя из дома выключай электрические приборы. Не включайте электроприборы мокрыми руками...                                                                                                     |
| <b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)</b>      |  |                               |                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 20.                                                           |  | Травмы помощь переломах».     | Беседа по теме. «Оказание первой помощи при порезах, Анализ ситуаций. | Заучивание слов. Практическая работа в парах при порезах,                       | Умение оказывать первую ушибах, переломах. ушибах,                                                                                                                                                                                    |
| <b>Как защититься от насекомых (1 ч )</b>                     |  |                               |                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 21.                                                           |  | Укусы насекомых               | Беседа по теме. «Укусы насекомых». Признаки аллергии.                 | Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Составление памятки «Помоги себе сам» | Будь аккуратным, чистоплотным и внимательным в быту и на прогулке                                                                                                                                                                     |

| <b>Предосторожности при обращении с животными (1 ч)</b>                                |  |                                    |                                                                                               |                                                                     |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.                                                                                    |  | Что мы знаем про собак и кошек     | Беседа по теме. «Что мы знаем про собак и кошек». Это интересно!                              | Составление памятки «Правила общения с животными! «Помоги себе сам» | Соблюдай правила общения с животными                                                                       |
| <b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)</b>             |  |                                    |                                                                                               |                                                                     |                                                                                                            |
| 23.<br>(09.03.)                                                                        |  | Отравление ядовитыми веществами    | Беседа по теме. Отравление ядовитыми веществами. Признаки отравления ядовитыми веществами.    | Игра «Светофор здоровья». Памятка «Помоги себе сам».                | Соблюдай осторожность с ядовитыми веществами.                                                              |
| 24.                                                                                    |  | Отравление угарным газом           | Беседа по теме. «Отравление угарным газом» Признаки отравления угарным газом.                 | Памятка «Помоги себе сам». Игра «Вставь пропущенные слова».         | Помни правила поведения при отравлении угарным газом                                                       |
| <b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2 ч)</b> |  |                                    |                                                                                               |                                                                     |                                                                                                            |
| 25.                                                                                    |  | Как помочь себе при тепловом ударе | Беседа по теме. «Как помочь себе при тепловом ударе». Признаки теплового удара.               | Игра «Светофор здоровья». Памятка «Помоги себе сам».                | Не допускай перегрева организма                                                                            |
| 26.                                                                                    |  | Как уберечься от мороза            | Беседа по теме. «Как уберечься от мороза». Признаки обморожения                               | Игра «Полезно- вредно». Памятка «Помоги себе сам».                  | В сильный мороз нежелательно длительное пребывание на воздухе                                              |
| <b>Первая помощь при травмах (3 ч)</b>                                                 |  |                                    |                                                                                               |                                                                     |                                                                                                            |
| 27.                                                                                    |  | Растяжение связок и вывих костей   | Беседа по теме. «Растяжение связок и вывих костей». Признаки Растяжение связок и вывих костей | Составление памятка «Помоги себе сам». Практическая работа в парах. | Бережное отношение к своему здоровью.<br>Научиться оказывать первую помощь при растяжении связок и вывихе. |

|                                                                         |  |                                      |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 28.                                                                     |  | Переломы                             | Беседа по теме. «Переломы»                                                      | Практическая работа в парах.<br>Памятка «Помоги себе сам»                                | Воспитывать осторожность.<br>Научиться оказывать помощь при переломе костей         |
| 29.                                                                     |  | Если ты ушибся или порезался         | Беседа по теме. «Если ты ушибся или порезался». Анализ ситуации                 | Практическая работа в парах.<br>Памятка «Помоги себе сам»                                | Воспитывать осторожность.<br>Научиться оказывать помощь при порезах                 |
| <b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)</b> |  |                                      |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                     |
| 30.                                                                     |  | Если в глаз, ухо, нос или поведения, | Беседа по теме. «Если в глаз, горло попало если инородное тело                  | Кроссворд «Органы». Бережное здоровью. Соблюдай правила постороннее попало в ухо, горло, | отношение к своему ухо, нос или горло попало постороннее тело»<br>нос и глаза. тело |
| <b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)</b>    |  |                                      |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                     |
| 31.                                                                     |  | Укусы змей                           | Беседа по теме. «Укусы змей». Признаки укуса змей                               | Кроссворд «Скелет». Памятка «Первая помощь при укусе змеи».                              | Воспитывать осторожность.<br>Оказание первой помощи при укусе змеи.                 |
| <b>Сегодняшние заботы медицины (3 ч)</b>                                |  |                                      |                                                                                 |                                                                                          |                                                                                     |
| 32.                                                                     |  | Расти здоровым                       | Рассказ учителя о неизвестных болезнях, работе учёных-медиков. Анализ ситуации. | Подвижные игры                                                                           | Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.                                       |
| 33.<br>(25.05.)                                                         |  | Воспитай себя                        | Беседа по теме. «Воспитай себя». Анализ ситуации.                               | Тест «Оцени себя сам»                                                                    | Воспитание самоорганизации.<br>Воспитывать вежливость к другим людям                |
| 34.                                                                     |  | Я выбираю движение                   | Беседа по теме. "Я выбираю движение»                                            | Заучивание слов «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»<br>Подвижные игры на улице.     | Заботится о своём здоровье                                                          |

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

| №<br>п/п                                                   | Дата | Тема учебного занятия                    | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                   |                                                                                             | Воспитательная работа                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |      |                                          | Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности                                                                                                                                               | Практическая часть занятия/ форма организации деятельности                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Чего не надо бояться (1 ч.)                                |      |                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.                                                         |      | Как воспитывать уверенность и бесстрашие | <b>Беседа</b> по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» <b>Работа по стихотворению</b> Э Успенского «Академик Иванов». <b>Анализ ситуации</b> по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». | <b>Игра</b> «Давайте разберемся», практическое занятие. <b>Рисунок</b> на тему «Мой страх». | Причина нашего страха в нашем поведении, поступках. Постоянно испытывать чувство страха опасно для здоровья. Думать как себя вести. Чтобы не произошло ничего страшного Обратиться за помощью к взрослым. <b>Воспитывать уверенность и бесстрашие.</b> |
| Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч) |      |                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.                                                         |      | Учимся думать                            | <b>Беседа</b> по теме занятия-китайская сказка. <b>Заучивание</b> слов. Беседа «Свое мнение».                                                                                                             | <b>Игра</b> «Почему это произошло?».                                                        | <b>Воспитывать умение думать.</b> Вначале хорошо подумай, потом сделай доброе дело.                                                                                                                                                                    |
| 3.                                                         |      | Спешу делать добро                       | <b>Беседа</b> по теме. <b>Заучивание</b> пословицы: «Доброе дело питает и разум и тело». Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».                                                                      | <b>Игра</b> «продолжи сказку». Игра в пословицы.                                            | Воспитывать умение бескорыстно совершать добрые поступки по отношению к людям, животным, растениям.                                                                                                                                                    |
| Почему мы говорим неправду (2 ч)                           |      |                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |  |                      |                                                            |                                                                                                                         |                                                                                   |
|----|--|----------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4. |  | Поможет ли нам обман | <b>Беседа</b> «Что такое ложь?». <b>Творческая работа.</b> | <b>Игра</b> «Продолжите рассказы». <b>Рисунок</b> девочки Правды и девочки Лжи. Тема рисунка «Правда с ложью не дружат» | <b>Воспитание устойчивого понимания что ложь отрицательное качество человека.</b> |
| 5. |  | Неправда,            | <b>Чтение</b> рассказа Л. Н. Толстого                      | <b>Заучивание</b> пословиц о правде и                                                                                   | Человеку необходимо обладать                                                      |

|  |  |                                |                                                                                                                                                               |      |                                                                                             |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ложь в пословицах и поговорках | «Косточка». <b>Беседа</b> по прочитанному. <b>Заучивание слов:</b> «Ничего на свете нет, что надолго можно скрыть. И поэтому не стоит нам неправду говорить». | лжи. | такими качествами, как правдивость и честность. <b>Воспитывать правдивость и честность.</b> |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Почему мы не слушаемся родителей (2ч)

|    |  |                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                                                                                                                                           |
|----|--|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. |  | Надо ли прислушиваться к советам родителей           | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуаций</b> на примере <b>стихотворения</b> С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Пожелание себе. <b>Чтение и обсуждение</b> отрывка из <b>рассказа</b> Е. Чарушина «Курочка». | <b>Творческая работа</b> «Портрет родителей». | <b>Воспитывать умение внимательно слушать родителей, обдумывать их просьбы, пожелания и требования.</b>                                   |
| 7. |  | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ рассказа</b> М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка.                                                                                                                    | Игра «Почему нам запрещают?».                 | <b>Воспитывать умение .</b> Запомни! Для того чтобы понять другого человека, надо очень немного: <b>желание по-доброму его выслушать.</b> |

| Надо иметь сдержанность в себе (2ч) |  |                                   |                                                                                                                           |                                                         |                                   |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 8.                                  |  | Все ли желания выполнимы          | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуаций</b> в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. | <b>Толкование пословиц и крылатых выражений.</b>        | Учить отличать мечты от капризов. |
| 9.                                  |  | Как воспитать в себе сдержанность | <b>Беседа</b> «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка.                                          | <b>Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.</b> | Воспитывать в себе сдержанность   |

| Не грызи ногти, не ковырай в носу (2 ч) |  |                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                             |
|-----------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.                                     |  | Как отучить себя от вредных привычек               | <b>Анализ ситуации</b> в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». <b>Беседа по теме</b> «Вредные привычки». <b>Повторение</b> основного девиза. | <b>Составление памятки</b> «Это полезно знать!».                                            | Помогите себе избавиться от вредных привычек, <b>следите за своим поведением, контролируйте себя!</b>       |
| 11.                                     |  | Как отучить себя от вредных привычек (продолжение) | <b>Работа со стихотворением</b> Г. Остера «Нет приятнее занятия...».                                                                                   | <b>Заучивание слов. Игра</b> «Давай поговорим». <b>Чтение стихотворений</b> на тему занятия | Если вы <b>будете внимательны к себе и своему здоровью, то очень быстро избавитесь от вредных привычек.</b> |
| Как относиться к подаркам (2ч)          |  |                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                             |

|                                                  |  |                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                      |
|--------------------------------------------------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 12.                                              |  | Я принимаю подарок | <b>Беседа</b> по теме. <b>Игра</b> «Закончите предложение». <b>Анализ ситуации</b> в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки»..                                 | <b>Составление памятки</b> «Это полезно помнить!»<br><b>Игра</b> «Подбери слова благодарности». | <b>Воспитывать умение принимать подарки с благодарностью.</b>        |
| 13.                                              |  | Я дарю подарки     | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуации</b> из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...». <b>Ввод понятия «эмоция» и его происхождение.</b> | <b>Игра</b> «Выбери ответ». <b>Составление памятки</b> «Это полезно знать!».                    | <b>Воспитывать умение дарить подарки.</b>                            |
| <b>Как следует относиться к наказаниям (1 ч)</b> |  |                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                      |
| 14.                                              |  | Наказания          | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуаций в стихотворении</b>                                                                                                                                           | <b>Творческая работа.</b> (индивидуальная, письменная)                                          | <b>Подумайте! Если вас часто наказывают, подумайте, что</b>          |
|                                                  |  |                    | «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду».                                                                                                                     |                                                                                                 | <b>мешает вам изменить поведение, в чём причина ваших поступков.</b> |
| <b>Как нужно одеваться (1ч)</b>                  |  |                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                      |

|                                                 |  |                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.                                             |  | Одежда                      | <b>Беседа</b> по теме. <b>Игра</b> «Кто больше знает?». <b>Игра</b> «Закончи фразу». <b>Толкование пословицы. Анализ ситуации</b> в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». <b>Обсуждение высказывания</b> А. П. Чехова. | <b>Игра</b> «Найди правильный ответ».                                | Одежда должна быть удобна и комфортна, должна быть чистой, отглаженной, вашего размера...<br><b>Воспитывать опрятность в одежде.</b> |
| <b>Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч)</b> |  |                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                      |
| 16.                                             |  | Ответственно<br>е поведение | <b>Беседа</b> по теме. <b>Игра</b> «Закончите высказывание». <b>Чтение стихов</b> «Азбука безопасности». <b>Анализ ситуации</b> по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».                                                    | <b>Составление памятки</b> «Правила поведения с незнакомыми людьми». | <b>Воспитание ответственности в поведении.</b>                                                                                       |
| <b>Как вести себя если что-то болит (1ч)</b>    |  |                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                      |
| 17.                                             |  | Боль                        | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуаций в стихотворении</b> О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...».                                                                                                                                       | <b>Разгадывание кроссворда. Игра</b> «Закончите фразу».              | <b>Помни! Боль нельзя долго терпеть это опасно для здоровья!</b>                                                                     |
| <b>Как вести себя за столом (2 ч)</b>           |  |                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                      |
| 18.                                             |  | Сервировка<br>стола         | <b>Беседа</b> по теме. <b>Работа над</b> правильным правописанием и                                                                                                                                                                        | <b>Разгадывание кроссворда. Практическая</b>                         | <b>Воспитывать умение сервировать стол.</b>                                                                                          |

|                                                  |  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |  |                                   | произношением слова<br><b>«аппетит».</b> Беседа «Как<br>правильно накрыть стол». по<br>этой теме.<br><b>Беседа</b> «Мы идем в кафе».                                                                                                                                  | <b>работа</b> по теме<br>«Сервировка стола».                       | <b>Помни!</b> Еда на чистом, красиво<br>сервированном столе вызывает у нас<br>аппетит и хорошее настроение.<br>Это полезно для нашего здоровья.                                                                                |
| 19.                                              |  | Правила<br>поведения за<br>столом | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ<br/>ситуации</b> в стихотворении З.<br>Александровой «Ложкою<br>мешая, сердится Танюшка...»<br><b>Работа над правилами<br/>поведения за столом.</b><br><b>Анализ ситуации</b> в<br>стихотворении Г. Остера «От<br>знакомых уходя...» | <b>Игра</b> «Закончи предложение»-<br>работа в группе (письменно). | <b>Воспитывать умение правильно<br/>вести себя за столом. Помни!</b><br>Соблюдение правил поведения за<br>столом сохраняет ваше здоровье и<br>здоровье соседей. Всегда благодари<br>хозяйку за вкусно приготовленное<br>блюдо. |
| <b>Как вести себя в гостях (1 ч)</b>             |  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| 20.                                              |  | Ты идёшь в<br>гости               | <b>Анализ ситуаций.</b> Беседа<br>по теме.<br>Составление<br>приглашений.                                                                                                                                                                                             | <b>Составление памятки</b> «В гости<br>надо приходить...»          | <b>Помни!</b> В чужой дом без<br>приглашения и особой на то<br>причины приходить нежелательно.<br><b>Старайтесь соблюдать гостевой<br/>этикет.</b>                                                                             |
| <b>Как вести себя в общественных местах (2ч)</b> |  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |

|     |  |                                        |                                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21. |  | Как вести себя в транспорте и на улице | <b>Беседа</b> по теме. <b>Чтение стихотворений</b> «Азбука поведения». <b>Игра</b> «Выбери правильный ответ». | <b>Составление памятки</b> «О правилах поведения в транспорте, на улице». | <b>Воспитывать умение правильно вести себя в транспорте и на улице. Помни!</b> Чтобы не создавать угрозу своему здоровью и здоровью окружающих <b>в общественных местах, надо соблюдать общепринятые правила поведения.</b> |
| 22. |  | Как вести себя в театре,               | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуаций</b> в стихотворении А.                                              | <b>Игра</b> «Найди правильный ответ». – <b>письменное тестирование.</b>   | <b>Воспитывать умение правильно вести себя в театре, кино, школе.</b>                                                                                                                                                       |

|                                                  |  |                                       |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |  | кино, школе                           | Барто «В театре». <b>Беседа</b> «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».                                     | Индивидуальная форма работы.                                                               | <b>Помни!</b> Чтобы не создавать угрозу своему здоровью и здоровью окружающих <b>в общественных местах, надо соблюдать общепринятые правила поведения.</b> |
| <b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч)</b>   |  |                                       |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                            |
| 23.                                              |  | Умеем ли мы вежливо общаться          | <b>Беседа</b> по теме. <b>Анализ ситуации.</b> <b>Беседа</b> «Умей правильно отказаться от предложения». <b>Чтение стихотворений</b> о «волшебных» словах. | <b>Игра</b> «Комплимент». <b>Тренинг</b> «Искусство говорить «нет»».                       | <b>Воспитывать умение отказываться от предложения так, чтобы не обидеть просящего.</b> Сначала думай , а потом говори.                                     |
| 24.                                              |  | Умеем ли мы разговаривать по телефону | <b>Беседа</b> по теме. <b>Игра</b> «Комплимент».                                                                                                           | <b>Игра</b> «Телефон». <b>Составление памятки</b> «Правила ведения телефонного разговора». | <b>В разговоре по телефону надо быть предельно вежливым. Необходимо помнить телефоны службы спасения: 01, 02, 03.</b>                                      |
| <b>Что делать, если не хочется в школу (1 ч)</b> |  |                                       |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                                                                                                            |

|     |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                        |
|-----|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 25. |  | Помоги себе сам | <p><b>Анализ ситуации</b> в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». <b>Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме.</b></p> <p><b>Чтение и анализ стихотворения</b> С. Маршака «Кот и лодыри».</p> <p><b>Анализ ситуации</b> в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...»</p> | <p><b>Игра</b> «Закончи предложения». (Групповая работа. Допишите по одной фразе...)</p> | <p><b>Запомни мудрые слова: «Помоги себе сам».</b></p> |
|-----|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

**Чем заняться после школы (1 ч)**

|     |  |      |                                     |             |                           |
|-----|--|------|-------------------------------------|-------------|---------------------------|
| 26. |  | Умей | <b>Беседа по теме. Стихотворный</b> | <b>Игры</b> | <b>Воспитывать умение</b> |
|-----|--|------|-------------------------------------|-------------|---------------------------|

|  |  |                         |                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                |
|--|--|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | организовать свой досуг | <p>монтаж. <b>Игра</b> «Давай поговорим». <b>Анализ ситуации в потешных сказках</b> (по мотивам русского фольклора).</p> |  | <p><b>организовывать свой досуг. Помни!</b> Умение правильно планировать свободное время поможет вам вырасти дисциплинированными и организованными людьми.</p> |
|--|--|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Как выбрать друзей (2 ч)**

|     |  |                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                                                                                  |
|-----|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. |  | Что такое дружба | <p><b>Беседа по теме. Работа с пословицами.</b> Игра «Хочу быть». <b>Чтение стихотворения</b> П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». <b>Анализ ситуации в рассказе</b> Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».</p> | <p><b>Игра</b> «Закончи рассказ». (Групповая работа)</p> | <p><b>Воспитывать умение дружить. Помни!</b> Дружба- это ответственность не только за себя, но и за другого.</p> |
|-----|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|-----|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28. |  | Кто может считаться настоящим другом | <b>Беседа</b> по теме. <b>Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг».</b> <b>Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало».</b> <b>Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»</b> | <b>Игра «Продолжи предложение».</b> (Письменно. Индивидуальная форма работы в рабочей тетради). <b>Игра «Любит - не любит».</b> | <b>Воспитывать умение выбирать друзей.</b><br><b>Помни!</b> Друг- это человек, который тревожится, волнуется, переживает и радуется за своего друга, т.е. несёт ответственность за другого. |
|-----|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Как помочь родителям (1 ч )

|     |  |                                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                         |
|-----|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29. |  | Как доставить родителям радость | <b>Чтение отрывков из стихотворений</b> детских писателей. <b>Беседа по теме. Игра «Давай поговорим».</b> <b>Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...»</b> | <b>Игра «Комплимент».</b> (Письменно. Индивидуальная форма работы в рабочей тетради). | <b>Воспитывать любовь и уважение к родителям.</b><br><b>Постарайтесь понять своих родителей, они хотят вам счастья.</b> |
|-----|--|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Как помочь больным и беспомощным (2 ч)

|     |  |                                    |                                                                                                                                                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30. |  | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | <b>Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка».</b> <b>Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».</b> | <b>Игра «Выбери правильный ответ».</b><br><b>Игра «Давай поговорим».</b> | <b>Воспитывать умение ухаживать за больными и беспомощными, именно эта работа формирует силу воли и душевное здоровье человека. Запомни мудрые мысли:</b><br>« Как ты относишься к своим родителям, так же и твои дети будут относиться к тебе». |
|-----|--|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |  |                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
|-------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                      |  | «Спешите<br>делать добро»                                            | <b>Беседа</b> по теме. <b>Толкование пословиц. Игра</b> «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте.<br><b>Чтение стихотворений о доброте.</b> | <b>Инсценировка отрывка</b> из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей».                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Воспитание доброты,</b> умения совершать добрые поступки.                                                 |
| <b>Повторение (3 ч)</b> |  |                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
| 32.                     |  | Огонёк<br>здоровья                                                   | <b>Беседа</b> по теме <b>Викторина</b> «Будь здоров!» <b>Работа над пословицами</b> о здоровье.                                                             | <b>Театральная постановка</b> «Доктор Айболит».<br><b>Свод правил доброты.</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Воспитывать</b> <b>поддержание</b> <b>желания</b> <b>следить</b> <b>за</b> <b>своим</b> <b>здоровьем.</b> |
| 33.                     |  | Путешествие<br>в страну<br>здоровья                                  |                                                                                                                                                             | <b>Игра- путешествие по станциям</b> «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. | <b>Воспитывать</b> <b>поддержание</b> <b>желания</b> <b>следить</b> <b>за</b> <b>своим</b> <b>здоровьем.</b> |
| 34.                     |  | Культура<br>здорового<br>образа жизни<br>(урок-<br>соревнование<br>) |                                                                                                                                                             | <b>Урок - соревнование.</b> Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.                                                                                                                                                                                           | <b>Воспитывать культуру здорового образа жизни.Культура поведения.</b>                                       |

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

| №<br>п/п                            | Дата | Тема учебного занятия | Содержание деятельности                                        |                                                            | Воспитательная работа                                                                  |
|-------------------------------------|------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |      |                       | Теоретическая часть занятия/<br>форма организации деятельности | Практическая часть занятия/ форма организации деятельности |                                                                                        |
| Наше здоровье (4 ч.)                |      |                       |                                                                |                                                            |                                                                                        |
| 1.                                  |      | Что такое здоровье    | Беседа по теме: «Что такое здоровье».                          | Практическая работа (измерение пульса). Работа в тетради   | Бережное отношение к своему здоровью                                                   |
| 2.                                  |      | Что такое эмоции      | Беседа по теме: «Что такое эмоции». Работа со словарём.        | Игра- соревнование                                         | Воспитывать навыки первой помощи при ознобе, температуре                               |
| 3.                                  |      | Чувства и поступки    | Беседа по теме: «Чувства и поступки».                          | Игра- «Кто больше знает?». Рисунок.                        | Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать чувство самообладания, сдержанности. |
| 4.                                  |      | Стресс                | Беседа по теме: «Что такое стресс».                            | Практическая работа                                        | Научись избегать стрессов. Воспитывать чувство                                         |
|                                     |      |                       |                                                                |                                                            | самообладания.                                                                         |
| Как помочь сохранить здоровье (3 ч) |      |                       |                                                                |                                                            |                                                                                        |

|                                          |  |                                               |                                                                         |                                                                           |                                                                                                     |
|------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.                                       |  | Учимся думать и действовать                   | Беседа по теме: «Учимся думать и действовать». Работа со стихотворением | Игра «Что? Зачем? Как?»                                                   | Воспитывать чувство ответственности. Помни: важное дело надо начинать с вопросов «Что? Зачем? Как?» |
| 6.                                       |  | Учимся находить причину и последствия событий | Беседа по теме: «Учимся находить причину и последствия событий».        | Игра «Почему это произошло?». Игра «Назови возможные последствия событий» | Воспитывать чувство ответственности. Думай о последствиях собственных поступков.                    |
| 7.                                       |  | Умей выбирать                                 | Беседа по теме: «Умей выбирать». Анализ сказки.                         | Игра «Комплимент».                                                        | Научить уметь делать выбор.                                                                         |
| <b>Что зависит от моего решения (2ч)</b> |  |                                               |                                                                         |                                                                           |                                                                                                     |
| 8.                                       |  | Принимаю решения                              | Беседа по теме: «Принимаю решения». Анализ ситуации.                    | Игра- «Давай поговорим». Практическая работа.                             | Принял решение- отвечай за окружающих.                                                              |
| 9.                                       |  | Я отвечаю за своё решение                     | Беседа по теме: «Я отвечаю за своё решение». Анализ ситуации.           | Игра «Что я знаю о себе». Игра «Закончи предложение».                     | Уметь принимать самостоятельное решение. Не бойтесь ошибаться. У вас есть право на ошибку.          |
| <b>Злой волшебник – табак (1 ч)</b>      |  |                                               |                                                                         |                                                                           |                                                                                                     |
| 10.                                      |  | Что мы знаем о курении                        | Беседа по теме: «Что мы знаем о курении». Анализ ситуации.              | Игра «Волшебный стул». Рисунок «Курение вредит нашему здоровью»           | Бережное отношение к своему здоровью. Запомни: дышать табачным дымом опасно для                     |

|                                                           |  |                                                      |                                                                               |                                                                                     |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |  |                                                      |                                                                               |                                                                                     | здоровья.                                                                                         |
| <b>Почему некоторые привычки называются вредными (5ч)</b> |  |                                                      |                                                                               |                                                                                     |                                                                                                   |
| 11.                                                       |  | Зависимость                                          | Беседа по теме: «Что такое зависимость». Работа со словарём. Анализ ситуации. | Игра- «Давай поговорим»                                                             | Помни! Любая зависимость опасна для вашего здоровья. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни |
| 12.                                                       |  | Умей сказать «нет»                                   | Беседа по теме: «Умей сказать «нет»                                           | Игра «Что? Зачем? Как?». Игра- «Давай поговорим».                                   | Бережное отношение к своему здоровью. Я умею сказать НЕТ курению!                                 |
| 13.                                                       |  | Как сказать «нет»                                    | Беседа по теме: «Как сказать «нет»». Толкование пословиц.                     | Игра «Беседа по кругу». Рисунок.                                                    | Бережное отношение к своему здоровью. Я умею сказать нет.                                         |
| 14.                                                       |  | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ               | Беседа по теме: «Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ»                      | Практическая работа. Игра «Комплимент»                                              | Воспитание ответственности в поведении. Умение принимать решение.                                 |
| 15                                                        |  | Я умею выбирать-<br>Тренинг<br>безопасного поведения | Беседа по теме: Анализ ситуации                                               | Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с «деревом решений» | Бережное отношение к своему здоровью. Я выбираю жизнь без табачного дыма.                         |
| <b>Помоги себе сам (1 ч)</b>                              |  |                                                      |                                                                               |                                                                                     |                                                                                                   |
| 16.                                                       |  | Волевое поведение                                    | Беседа по теме: «Волевое поведение»                                           | Игра «Давай поговорим». Игра «Сокровища сердца».                                    | Воспитаи себя сам.                                                                                |

| <b>Злой волшебник – алкоголь ( 3 ч )</b> |  |                                         |                                                                          |                                                              |                                                                                                                      |
|------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.                                      |  | Алкоголь                                | Беседа по теме. «Алкоголь». Это интересно! Это полезно помнить!          | Игра «Беседа по кругу». Рисунок.                             | Бережное отношение к своему здоровью. Помни! Алкоголь опасен для нашего здоровья                                     |
| 18.                                      |  | Алкоголь-ошибка                         | Беседа по теме. «Алкоголь-ошибка». Анализ ситуации. Это полезно помнить! | Игра «Выбери ответ». Заучивание слов.                        | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Помни! Алкоголь опасен для нашего здоровья.                        |
| 19.                                      |  | Алкоголь-сделай выбор                   | Беседа по теме: «Алкоголь-сделай выбор». Запомни это!                    | Игра «Список проблем». Работа с «деревом решений»            | Умение принимать верное решение.                                                                                     |
| <b>Злой волшебник наркотик (2 ч)</b>     |  |                                         |                                                                          |                                                              |                                                                                                                      |
| 20.                                      |  | Наркотик                                | Беседа по теме: «Наркотик». Анализ ситуаций. Это полезно помнить!        | Работа с «деревом решений». Игра «Давай поговорим»           | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Помни! Наркотики опасны для здоровья, они губительны для человека. |
| 21.                                      |  | Наркотики-тренинг безопасного поведения | Беседа по теме: «Наркотики».                                             | Игра «Пирамида». Практическая работа. Игра «Давай поговорим» | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Наркотики опасны для нашего здоровья.                              |
| <b>Мы - одна семья(2 ч)</b>              |  |                                         |                                                                          |                                                              |                                                                                                                      |
| 22.                                      |  | Мальчики и девочки                      | Беседа по теме: «Мальчики и девочки». Анализ ситуации.                   | Игра «Противоположности». Игра «Давай поговорим». Рисунок.   | Воспитывать взаимопомощь между мальчиками и девочками.                                                               |
| 23.                                      |  | Моя семья                               | Беседа по теме: «Моя семья». Анализ ситуации.                            | Игра «Закончи предложение»                                   | Воспитывать любовь и уважение к членам своей семьи. Поддержка и                                                      |

|                                                                 |  |                                |                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |  |                                |                                                            |                                                                                        | помощь в семье сохраняет здоровье её членов.                                                                                           |
| <b>Повторение. Нестандартные уроки и уроки праздники (11 ч)</b> |  |                                |                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                        |
| 24.                                                             |  | Дружба                         | Беседа по теме. «Что такое дружба?». Анализ ситуации       | Игра «Комплимент». Инсценировка.                                                       | Воспитывать умение дружить и дружбой дорожить.                                                                                         |
| 25.                                                             |  | День здоровья                  | Беседа по теме.                                            | КТП                                                                                    | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.                                                                                      |
| 26.                                                             |  | Умеем ли мы правильно питаться | Беседа по теме. «Умеем ли мы правильно питаться». Загадки. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Инсценировка «Спор овощей»                   | Бережное отношение к своему здоровью. Гигиена здорового питания. Помни! В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты. |
| 27.                                                             |  | Я выбираю кашу                 | Беседа по теме: «Я выбираю кашу»                           | Игра «Пословицы запутались». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Игра «Отгадайка» | Гигиена питания. Соблюдай режим питания. Люби каши, это полезно для здоровья.                                                          |
| 28.                                                             |  | Чистота и здоровье             | Беседа по теме, вступительное слово учителя.               | КТП                                                                                    | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Соблюдай гигиену.                                                                    |

|     |  |                                            |                                                                                    |                                                 |                                                                                                      |
|-----|--|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29. |  | Откуда берутся грязнули (игра-путешествие) | Беседа по теме: «Откуда берутся грязнули». Анализ ситуации. Это полезно и помнить! | Игра-путешествие                                | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Соблюдай гигиену. Помни! Чистота – залог здоровья. |
| 30. |  | Чистота и порядок                          | Беседа по теме: «Чистота и порядок». Работа с пословицами и поговорками            | Игра «Угадай». Рисунок.                         | Бережное отношение к своему здоровью. Выполняй навыки самообслуживания, соблюдай порядок и чистоту.  |
| 31. |  | Будем делать хорошо и не будем плохо       | Беседа по теме: «Будем делать хорошо и не будем плохо». Работа с пословицами.      | Игра «Кто больше знает?»                        | Делать людям хорошо- хорошо же самому.                                                               |
| 32. |  | КВН «Наше здоровье»                        | Беседа по теме, вступительное слово учителя                                        | КВН(игры, конкурсы)                             | Бережное отношение к своему здоровью.                                                                |
| 33. |  | Я здоровье берегу- сам себе я помогу       | Беседа: вступительное слово учителя по теме урока.                                 | Весёлые старты или урок-праздник.               | Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.                                                        |
| 34. |  | Будьте здоровы!                            | Беседа по теме. «Наше здоровье».                                                   | Игра «Письма». Практическая работа «Стенгазета» | Бережное отношение к своему здоровью.                                                                |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025