I. Содержание курса внеурочной деятельности.

**1 класс**

**Советы доктора Воды.** рассказ**,** беседа, игра, сказка)

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

**Друзья Вода и мыло. (**бседа, опыт, игра)

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

**Глаза – главные помощники человека.)**( беседа, опыт, игра)

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

**Подвижные игры. (**игра)

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

**Чтобы уши слышали. (**беседа, опыт)

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

**Почему болят зубы. (**беседа, опыт)

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

**Чтобы зубы были здоровыми. (**беседа)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Как сохранить улыбку красивой?)**( тренинг,беседа)

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

**«Рабочие инструменты» человека.)** (игра, практическая работа)

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

**Подвижные игры.)**( игра)

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

**Зачем человеку кожа. (2час)**( рассказ**,**беседа, игра, опыт)

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

**Надёжная защита организма.** ( рассказ**,**беседа,моделирование, тест)

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

**Если кожа повреждена.** ( рассказ**,**практическая работа игра, сказка)

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

**Подвижные игры.** (Форма организации: игра)

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

**Питание – необходимое условие для жизни человека.** ( беседа, игра)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Здоровая пища для всей семьи.** ( беседа, игра, опыт)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает

**Сон – лучшее лекарство. (2час)**( беседа, игра)

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

**Как настроение?** ( рассказ**,**беседа, игра, сказка)

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

**Я пришёл из школы.**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Подвижные игры по выбору детей.**

**Я – ученик.**

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

**Вредные привычки.**

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

**Подвижные игры.** игра)

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

**Скелет – наша опора.** (рассказ**,**игра, сказка)

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

**Осанка – стройная спина!**

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

**Если хочешь быть здоров.**

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

**Правила безопасности на воде.**

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

**Подвижные игры. Весёлые старты.**

**Обобщающие занятия «Доктора здоровья». .**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**2 класс**

**Причины болезни. .**

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

**Признаки болезни. .**

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

**Как здоровье? .**

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

**Как организм помогает себе. .**

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

**Здоровый образ жизни. .**

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

**Какие врачи нас лечат. .**

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

**Инфекционные болезни. .**

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

**Прививки от болезней. .**

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

**Какие лекарства мы выбираем. .**

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

**Домашняя аптечка. .**

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

**Отравление лекарствами. .**

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

**Пищевые отравления. .**

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

**Если солнечно и жарко. .**

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!»

**Если на улице дождь и гроза. .**

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

**Опасность в нашем доме. .**

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

**Как вести себя на улице. .**

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

*Вода – наш друг..*

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

**Как уберечься от мороза. .**

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

**Чтобы огонь не причинил вреда. .**

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Чем опасен электрический ток. .**

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

**Травмы. .**

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

**Укусы насекомых. .**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Что мы знаем про собак и кошек. ..**

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

**Отравление ядовитыми веществами. .**

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

**Отравление угарным газом. .**

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

**Как помочь себе при тепловом ударе. .**

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

**Растяжение связок и вывих костей. .**

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

**Переломы. .**

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

**Если ты ушибся или порезался. .**

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

**Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. .**

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Укусы змей. .**

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

**Расти здоровым. .**

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. **Воспитай себя. .**

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

**Я выбираю движение. Обобщающий урок..**

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

**3 класс**

**Как воспитывать уверенность и бесстрашие..**

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.

**Учимся думать. .**

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

**Спеши делать добро..**

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

**Поможет ли нам обман..**

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

**«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках..**

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

**Надо ли прислушиваться к советам родителей..**

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».

**Почему дети и родители не всегда понимают друг друга..**

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

**Все ли желания выполнимы..\**

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

**Как воспитать в себе сдержанность..**

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

**Как отучить себя от вредных привычек..**

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

**Я принимаю подарок..**

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».

**Я дарю подарки..**

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

**Наказание. .**

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

**Одежда. .**

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

**Ответственное поведение. .**

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».

**Боль. .**

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

**Сервировка стола. .**

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».

**Правила поведения за столом. .**

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…»

**Ты идешь в гости . .**

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

**Как вести себя в транспорте и на улице. .**

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

**Как вести себя в театре, кино, школе. .**

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».

**Умеем ли мы вежливо обращаться. .**

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

**Умеем ли мы разговаривать по телефону. .**

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

**Помоги себе сам. .**

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».

**Умей организовать свой досуг. .**

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

**Что такое дружба. .**

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

**Кто может считаться настоящим другом. .**

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

**Как доставить родителям радость. .**

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».

**Если кому - нибудь нужна твоя помощь. .**

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

**Спешите делать добро. .**

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.

**Огонек здоровья. .**

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

**Путешествие в страну здоровья. .**

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

**Культура здорового образа жизни. (**

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

**4 класс**

**Что такое здоровье? .**

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

**Что такое эмоции? .**

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

**Чувства и поступки. .**

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

**Стресс. .**

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

**Учимся думать и действовать. .**

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

**Учимся находить причину и последствия событий. .**

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

**Умей выбирать. .**

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

**Принимаю решение..**

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

**Я отвечаю за своё решение..**

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

**Что мы знаем о курении. .**

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

**Зависимость. .**

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

**Умей сказать НЕТ. .**

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

**Как сказать НЕТ. .**

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

**Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? .**

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

*Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. .*

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

**Волевое поведение. .**

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

**Алкоголь. .**

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

**Алкоголь – ошибка. .**

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

**Алкоголь – сделай выбор.**

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

**Наркотик. .**

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

**Наркотик – тренинг безопасного поведения. .**

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

**Мальчишки и девчонки. .**

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.

**Моя семья. .**

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

**Дружба. .**

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**День здоровья. .**

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Умеем ли мы правильно питаться?.**

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

**Я выбираю кашу. .**

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

**Чистота и здоровье. .**

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

**Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) .**

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Чистота и порядок (продолжение путешествия). .**

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

**Будем делать хорошо и не будем плохо..**

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

**КВН «Наше здоровье» .**

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

**Будем здоровы.**

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газ

II. Планируемые результаты освоения курса

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

* становление ценностного отношения к своей Родине - России;
* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
* сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
* уважение к своему и другим народам;
* первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

1. Духовно-нравственного воспитания:

* признание индивидуальности каждого человека;
* проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
* неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

1. Эстетического воспитания:

* уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
* стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

1. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
* бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

1. Трудового воспитания:

* осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

1. Экологического воспитания:

* бережное отношение к природе;
* неприятие действий, приносящих ей вред.

1. Ценности научного познания:

* первоначальные представления о научной картине мира;
* познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные** результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

* сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
* объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
* определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
* находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
* выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
* устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

* определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
* с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
* сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
* проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
* формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
* прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

* выбирать источник получения информации;
* согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
* распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
* соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
* анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
* самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

1. **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
* проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
* признавать возможность существования разных точек зрения;
* корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
* строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
* создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
* готовить небольшие публичные выступления;
* подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

* формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
* принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
* проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
* ответственно выполнять свою часть работы;
* оценивать свой вклад в общий результат;
* выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

1. **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

* планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

* устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
* корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**III. Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.**

Гражданско-патриотическое воспитание:

* знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, её территории, расположении;
* сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
* понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;
* понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
* имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
* принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

* уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;
* сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
* доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
* умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;
* владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
* сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

* способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
* проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
* проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

* бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
* владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
* ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
* сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание:

* сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
* проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
* проявляющий интерес к разным профессиям;
* участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

* понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
* проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
* выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания:

* выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
* обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;

имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания

**Результаты внеурочной деятельности.**

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

**IV. Цифровые образовательные ресурсы.**

1. <http://www.nachalka.com/>
2. <https://nsportal.ru/>
3. Инфоурок <https://infourok.ru/>
4. <https://www.uchportal.ru/>
5. <https://interneturok.ru/>
6. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
7. Дистанционное образование для школьников и детей в интерактивной форме <https://uchi.ru/>

ЯКласс <https://www.yaklass.ru/>

**V.Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Формы работы** | **Количество часов** | |
| **По плану** | **Дано** |
| 1 | Советы доктора Воды. | беседа | **1** |  |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | викторина | 1 |  |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | круглый стол | 1 |  |
| 4 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 5 | Чтобы уши слышали. | круглый стол | 1 |  |
| 6 | Почему болят зубы. | круглый стол | 1 |  |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | беседа | 1 |  |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | беседа | 1 |  |
| 9 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | круглый стол | 1 |  |
| 11 | Зачем человеку кожа | беседа | 1 |  |
| 12 | Надёжная защита организма | беседа | 1 |  |
| 13 | Если кожа повреждена | круглый стол | 1 |  |
| 14 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | беседа | 1 |  |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | круглый стол | 1 |  |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | круглый стол | 1 |  |
| 18 | Какое настроение? | беседа | 1 |  |
| 19 | Я пришёл из школы | диспут | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 21 | Я – ученик | Беседа | 1 |  |
| 22 | Я – ученик | беседа | 1 |  |
| 23 | Вредные привычки | викторина | 1 |  |
| 24 | Вредные привычки | викторина | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 26 | Скелет – наша опора | беседа | 1 |  |
| 27 | Осанка – стройная спина | беседа | 1 |  |
| 28 | Если хочешь быть здоров | круглый стол | 1 |  |
| 29 | Правила безопасности на воде | круглый стол | 1 |  |
| 30 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 31 | Подвижные игры | игра | 1 |  |
| 32 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | викторина | 2 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Формы работы** | **Количество часов** | |
| **По плану** | **Дано** |
| 1 | Причина болезни | беседа | 1 |  |
| 2 | Признаки болезни | викторина | 1 |  |
| 3 | Как здоровье? | круглый стол | 1 |  |
| 4 | Как организм помогает себе сам | игра | 1 |  |
| 5 | Здоровый образ жизни | круглый стол | 1 |  |
| 6 | Какие врачи нас лечат | круглый стол | 1 |  |
| 7 | Инфекционные болезни | беседа | 1 |  |
| 8 | Прививки от болезней | беседа | 1 |  |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | игра | 1 |  |
| 10 | Домашняя аптека | круглый стол | 1 |  |
| 11 | Отравление лекарствами | беседа | 1 |  |
| 12 | Пищевые отравления | беседа | 1 |  |
| 13 | Если солнечно и жарко | круглый стол | 1 |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | игра | 1 |  |
| 15 | Опасность в нашем доме | беседа | 1 |  |
| 16 | Как вести себя на улице | круглый стол | 1 |  |
| 17 | Вода - наш друг | круглый стол | 1 |  |
| 18 | Как уберечься от мороза | беседа | 1 |  |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | диспут | 1 |  |
| 20 | Чем опасен электрический ток | игра | 1 |  |
| 21 | Травмы | Беседа | 1 |  |
| 22 | Укусы насекомых | беседа | 1 |  |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | викторина | 1 |  |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | викторина | 1 |  |
| 25 | Отравление угарным газом | игра | 1 |  |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | беседа | 1 |  |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | беседа | 1 |  |
| 28 | Переломы | круглый стол | 1 |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | круглый стол | 1 |  |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | игра | 1 |  |
| 31 | Укус змеи | игра | 1 |  |
| 32 | Расти здоровым | викторина | 1 |  |
| 33 | Воспитай себя | викторина | 1 |  |
| 34 | Я выбираю движение | беседа | 1 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Формы работы** | **Количество часов** | |
| **По плану** | **Дано** |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | беседа | 1 |  |
| 2 | Учимся думать. | викторина | 1 |  |
| 3 | Спеши делать добро. | круглый стол | 1 |  |
| 4 | Поможет ли нам обман. | игра | 1 |  |
| 5 | «Неправда – ложь»в пословицах и поговорках. | круглый стол | 1 |  |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | круглый стол | 1 |  |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | беседа | 1 |  |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | беседа | 1 |  |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | игра | 1 |  |
| 10 | Как отучить себя от вредных привычек. | круглый стол | 1 |  |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | беседа | 1 |  |
| 12 | Я принимаю подарок. | беседа | 1 |  |
| 13 | Я дарю подарки. | круглый стол | 1 |  |
| 14 | Наказание. | игра | 1 |  |
| 15 | Одежда. | беседа | 1 |  |
| 16 | Ответственное поведение. | круглый стол | 1 |  |
| 17 | Боль. | круглый стол | 1 |  |
| 18 | Сервировка стола. | беседа | 1 |  |
| 19 | Правила поведения за столом. | диспут | 1 |  |
| 20 | Ты идешь в гости. | игра | 1 |  |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | Беседа | 1 |  |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе. | беседа | 1 |  |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | викторина | 1 |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | викторина | 1 |  |
| 25 | Помоги себе сам. | игра | 1 |  |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | беседа | 1 |  |
| 27 | Что такое дружба. | беседа | 1 |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | круглый стол | 1 |  |
| 29 | Как доставить родителям радость. | круглый стол | 1 |  |
| 30 | Если кому -нибудь нужна твоя помощь. | игра | 1 |  |
| 31 | Спешите делать добро. | игра | 1 |  |
| 32 | Огонек здоровья. | викторина | 1 |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | викторина | 1 |  |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | беседа | 1 |  |

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Формы работы** | **Количество часов** | |
| **По плану** | **Дано** |
| 1 | Что такое здоровье? | беседа | 1 |  |
| 2 | Что такое эмоции? | викторина | 1 |  |
| 3 | Чувства и поступки | круглый стол | 1 |  |
| 4 | Стресс | игра | 1 |  |
| 5 | Учимся думать и действовать | круглый стол | 1 |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | круглый стол | 1 |  |
| 7 | Умей выбирать | беседа | 1 |  |
| 8 | Принимаю решение | беседа | 1 |  |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | игра | 1 |  |
| 10 | Что мы знаем о курении | круглый стол | 1 |  |
| 11 | Зависимость | беседа | 1 |  |
| 12 | Умей сказать НЕТ | беседа | 1 |  |
| 13 | Как сказать НЕТ | круглый стол | 1 |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | игра | 1 |  |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | беседа | 1 |  |
| 16 | Волевое поведение | круглый стол | 1 |  |
| 17 | Алкоголь | круглый стол | 1 |  |
| 18 | Алкоголь – ошибка | беседа | 1 |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | диспут | 1 |  |
| 20 | Наркотик | игра | 1 |  |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | Беседа | 1 |  |
| 22 | Мальчишки и девчонки | беседа | 1 |  |
| 23 | Моя семья | викторина | 1 |  |
| 24 | Дружба | викторина | 1 |  |
| 25 | День здоровья | игра | 1 |  |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | беседа | 1 |  |
| 27 | Я выбираю кашу | беседа | 1 |  |
| 28 | Чистота и здоровье | круглый стол | 1 |  |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | круглый стол | 1 |  |
| 30 | Чистота и порядок | игра | 1 |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | игра | 1 |  |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | викторина | 1 |  |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | викторина | 1 |  |
| 34 | Будьте здоровы! | беседа | 1 |  |