

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Харабали" Астраханской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол № 31.08.2018

Руководитель МО

Кашкарова О. М.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Сажина Ф.И.О

«31» 08 2018

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Приказ от 31.08.18 № 48

Королев Ф.И.О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»**

**Класс: 1- 4**

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Срок реализации программы - 2018 /2022 гг.**

**Количество часов по учебному плану:**

**всего – 135 ч**

Общий объем учебного времени составляет 135 часов (33 недели в 1 классе и 34 недели во 2-4 классах по 1 часу в неделю).

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- приказа МИНОБРНАУКИ России № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.05.2012г. № 1897»;
- учебного плана начального общего образования МБОУ «СОШ № 3 г. Харабали» .

Программа «Азбука здоровья» реализуется с 1 по 4 класс.

**2018 г.**

## **РАЗДЕЛ 1.**

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### **1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя,
- проговаривать последовательность действий на уроке,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- уметь работать по предложенному учителем плану,
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

##### **2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре),
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке,
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса,
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

##### **3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста),
- слушать и понимать речь других,
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им,
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

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

### **Ценностные ориентиры содержания программы «Азбука здоровья»**

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Обучающиеся получают возможность научиться определять:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, на транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **Обучающиеся научатся:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **РАЗДЕЛ 2.**

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

#### **1 класс (33 часа)**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

**Учащиеся узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, **узнают**, как сон сделать полезным, **знакомятся** с правилами поведения в школе, **обучаются** искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

## **2 класс ( 34 часа)**

**Почему мы боеем(3ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)** Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

**Учащиеся знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от

поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов, **обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

### **3 класс ( 34 часа)**

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие  
**Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спешим делать добро.  
**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках  
**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга  
**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность  
**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)  
**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок  
**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание  
**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда  
**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение  
**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль  
**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом  
**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости  
**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе  
**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону  
**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам  
**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг  
**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом  
**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость  
**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро  
**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

**Учащиеся учатся** уважительному отношению к родителям, близким; **учатся** выбирать друзей; **воспитывают** в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; **усваивают** правила поведения в общественных местах.

### **4 КЛАСС (34 часа)**

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс  
**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.  
**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.  
**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении  
**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.  
**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

**Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение(11ч)** Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**Учащиеся воспитывают** в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки, **учатся** заботиться о себе и своей семье.

### РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

#### 1 КЛАСС(33 часа)

| №<br>п/п | Тема занятия                      | Количество<br>часов | В том числе<br>практика |
|----------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------|
| 1        | Дружи с водой.                    | 2                   | 1                       |
| 2        | Забота об органах чувств.         | 4                   | 2                       |
| 3        | Уход за зубами.                   | 3                   | 1                       |
| 4        | Уход за руками и ногами.          | 2                   | 1                       |
| 5        | Забота о коже.                    | 2                   | 1                       |
| 6        | Как следует питаться.             | 2                   | 1                       |
| 7        | Как сделать сон полезным.         | 1                   |                         |
| 8        | Настроение в школе.               | 1                   |                         |
| 9        | Настроение после школы            | 1                   |                         |
| 10       | Поведение в школе                 | 1                   |                         |
| 11       | Вредные привычки.                 | 2                   | 1                       |
| 12       | Мышцы, кости и суставы.           | 2                   | 1                       |
| 13       | Как закаляться.                   | 1                   | 1                       |
| 14       | Как правильно вести себя на воде. | 1                   |                         |
| 15       | Народные игры.                    | 2                   | 2                       |
| 16       | Подвижные игры.                   | 4                   | 4                       |
| 17       | Доктора природы.                  | 2                   | 1                       |
|          | Итого                             | 33ч                 | 17ч                     |

#### 2 КЛАСС (34 часа)

| №<br>п/п | Тема занятия                            | Количество<br>часов | В том<br>числе<br>практика |
|----------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1        | Почему мы болеем.                       | 3                   | 1                          |
| 2.       | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2                   | 1                          |
| 3.       | Кто нас лечит.                          | 1                   |                            |
| 4.       | Прививки от болезней.                   | 2                   | 1                          |

|     |                                                                            |     |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 5.  | Что нужно знать о лекарствах.                                              | 2   | 1   |
| 6.  | Как избежать отравлений.                                                   | 2   | 1   |
| 7.  | Безопасность при любой погоде.                                             | 2   | 1   |
| 8.  | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.              | 2   | 1   |
| 9.  | Правила безопасного поведения на воде.                                     | 1   |     |
| 10. | Правила обращения с огнём.                                                 | 1   |     |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током.                            | 1   | 1   |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.                               | 1   | 1   |
| 13. | Как защититься от насекомых.                                               | 1   |     |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными.                                | 1   | 1   |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.             | 2   | 1   |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2   | 1   |
| 17. | Первая помощь при травмах.                                                 | 3   | 2   |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.                | 1   | 1   |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.                   | 1   |     |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины.                                               | 3   | 2   |
|     | Итого                                                                      | 34ч | 17ч |

### 3 класс(34 часа)

| №<br>п/п | Тема занятия                                          | Количество<br>часов | В том<br>числе<br>практика |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| 1.       | Чего не надо бояться.                                 | 1                   |                            |
| 2.       | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 2                   | 1                          |
| 3.       | Почему мы говорим неправду.                           | 2                   | 1                          |
| 4.       | Почему мы не слушаемся родителей.                     | 2                   | 1                          |
| 5.       | Надо уметь сдерживать себя.                           | 2                   | 1                          |
| 6.       | Не грызи ногти, не ковыряй в носу.                    | 2                   | 1                          |
| 7.       | Как относиться к подаркам.                            | 2                   | 1                          |
| 8.       | Как следует относиться к наказаниям.                  | 1                   |                            |
| 9.       | Как нужно одеваться.                                  | 1                   | 1                          |
| 10.      | Как вести себя с незнакомыми людьми.                  | 1                   | 1                          |
| 11.      | Как вести себя, когда что-то болит.                   | 1                   | 1                          |
| 12.      | Как вести себя за столом.                             | 2                   | 1                          |
| 13.      | Как вести в гостях.                                   | 1                   | 1                          |
| 14.      | Как вести себя в общественных местах.                 | 2                   | 1                          |
| 15.      | «Нехорошие слова». Недобрые шутки.                    | 2                   | 1                          |
| 16.      | Что делать, если не хочется в школу.                  | 1                   |                            |
| 17.      | Чем заняться после школы.                             | 1                   | 1                          |
| 18.      | Как выбрать друзей.                                   | 2                   | 1                          |
| 19.      | Как помочь родителям.                                 | 1                   | 1                          |



|     |                                   |     |     |
|-----|-----------------------------------|-----|-----|
| 20. | Как помочь беспомощным и больным. | 2   | 1   |
| 21. | Повторение.                       | 3   | 1   |
|     | Итого                             | 34ч | 18ч |

#### 4 класс (34 часа)

| №<br>п/п | Тема занятия                                   | Количество<br>часов | В том числе<br>практика |
|----------|------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| 1.       | Наше здоровье.                                 | 4                   | 2                       |
| 2.       | Как помочь сохранить здоровье.                 | 3                   | 2                       |
| 3.       | Что зависит от моего решения.                  | 2                   | 1                       |
| 4.       | Злой волшебник – табак.                        | 1                   |                         |
| 5.       | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5                   |                         |
| 6.       | Помоги себе сам.                               | 1                   | 1                       |
| 7.       | Злой волшебник – алкоголь.                     | 3                   | 1                       |
| 8.       | Злой волшебник – наркотик.                     | 2                   | 1                       |
| 9.       | Мы – одна семья.                               | 2                   | 1                       |
| 10.      | Повторение.                                    | 11                  | 5                       |
|          | Итого                                          | 34ч                 | 14ч                     |

#### Календарно – тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 1 класс

| №п/п | Тема                                               | Кол-<br>во<br>часов | Содержание занятий                                                                                                                                                                                   |  |  |
|------|----------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1    | <i>Советы<br/>доктора Воды.</i>                    | 1                   | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |  |  |
| 2    | <i>Друзья Вода и<br/>мыло</i>                      | 1                   | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.                                                                     |  |  |
| 3    | <i>Глаза – главные<br/>помощники<br/>человека.</i> | 1                   | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.                                                       |  |  |
| 4    | <i>Подвижные<br/>игры</i>                          | 1                   | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»                                                                                   |  |  |

|    |                                        |   |                                                                                                                                                                                         |  |  |
|----|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 5  | <i>Чтобы уши слышали.</i>              | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.                                                                                             |  |  |
| 6  | <i>Почему болят зубы.</i>              | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.                                               |  |  |
| 7  | <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i>      | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |  |  |
| 8  | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i>  | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.      |  |  |
| 9  | <i>«Рабочие инструменты» человека.</i> | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.                    |  |  |
| 10 | <i>Подвижные игры.</i>                 | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».                                                                                                                         |  |  |
| 11 | <i>Зачем человеку кожа.</i>            | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.                                      |  |  |
| 12 | <i>Надёжная защита организма.</i>      | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.                                  |  |  |
| 13 | <i>Если кожа повреждена.</i>           | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя».                                                                                                                           |  |  |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|----|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                   |   | Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»                                                                                                                                        |  |  |
| 14 | Подвижные игры.                                   | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».                                                                                                                                               |  |  |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».                                                         |  |  |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи.                     | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.                                                   |  |  |
| 17 | Сон – лучшее лекарство                            | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».                                                             |  |  |
| 18 | Как настроение?                                   | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.                                                                                                                                         |  |  |
| 19 | Я пришёл из школы.                                | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».                                                                     |  |  |
| 20 | Подвижные игры по выбору детей.                   | 1 | 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». |  |  |
| 21 | Я – ученик.                                       | 2 | Оздоровительная минутка                                                                                                                                                                                                              |  |  |

|       |                                               |   |                                                                                                                                                                   |  |  |
|-------|-----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|       |                                               |   | «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».                                                                         |  |  |
| 22    |                                               |   | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».                                                |  |  |
| 23    | <i>Вредные привычки.</i>                      | 2 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.                                                               |  |  |
| 24    |                                               |   | Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.                                                                                 |  |  |
| 25    | <i>Подвижные игры.</i>                        | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».                                                                                                       |  |  |
| 26    | <i>Скелет – наша опора.</i>                   | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.                                            |  |  |
| 27    | <i>Осанка – стройная спина!</i>               | 1 | Встреча с доктором Стройна Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |  |  |
| 28    | <i>Если хочешь быть здоров.</i>               | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»          |  |  |
| 29    | <i>Правила безопасности на воде.</i>          | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.                                          |  |  |
| 30    | <i>Подвижные игры.</i>                        | 1 | По выбору учащихся.                                                                                                                                               |  |  |
| 31    | <i>Весёлые старты.</i>                        | 1 | Командные соревнования.                                                                                                                                           |  |  |
| 32-33 | <i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i> | 2 | 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. |  |  |
| <b>Итого: 33 ч</b> |  |  |                                                                                                                   |  |  |

**Календарно – тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 2 класс**

| №п/п | Наименование раздела                    | Кол-во часов | Тема занятия                       | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Содержание занятия                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------|--------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3  | Почему мы болеем                        | 3            | <i>Разные причины болезней.</i>    | <b>1. Регулятивные УУД:</b><br><b>Определять и формулировать</b> цель деятельности на занятие с помощью учителя.<br><br><b>Проговаривать</b> последовательность действий на занятие.<br><br>Учить <b>высказывать</b> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <b>работать</b> по предложенному учителем плану. | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.                                                                              |
|      |                                         |              | <i>Признаки некоторых болезней</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» |
|      |                                         |              | <i>Как ваше здоровье?</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».                                                             |
| 4-5  | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2            | <i>Организм-сам себе помощник.</i> | Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.                                                                                                                                                                                                                           | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».                  |
|      |                                         |              | <i>Здоровый образ жизни.</i>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.                                   |
| 6    | Кто нас                                 | 1            | <i>Какие врачи</i>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Повторение                                                                                                                                                                               |

|       |                               |   |                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | лечит.                        |   | <i>нас лечат.</i>               | Учиться совместно с учителем и другими учениками <b>давать</b> эмоциональную <b>оценку</b> деятельности класса на занятие.                                                         | составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.                                                   |
| 7-8   | Прививки от болезней.         | 2 | <i>Инфекции и болезни.</i>      |                                                                                                                                                                                    | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»           |
|       |                               |   | <i>Прививки от болезней.</i>    | Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).                                                                    | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».                                                             |
| 9-10  | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | <i>Как выбрать лекарства.</i>   |                                                                                                                                                                                    | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.                |
|       |                               |   | <i>Домашняя аптечка.</i>        | <b>2.Познавательные УУД:</b> Делать предварительный отбор источников информации: <b>ориентироваться</b> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания: | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |
| 11-12 | Как избежать отравлений.      | 2 | <i>Лекарственные отравления</i> |                                                                                                                                                                                    | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сам! Практическая работа.                |
|       |                               |   | <i>Пищевые отравления.</i>      | <b>находить ответы</b> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.                                                                     | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".           |
| 13-   | Безопасность                  | 2 | <i>Солнце –</i>                 | Перерабатывает                                                                                                                                                                     | Повторение правил                                                                                                                                                     |

|       |                                                               |   |                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14    | ь при любой погоде.                                           |   | <i>наш друг?</i>                   | ь полученную информацию: <b>делать</b> выводы в результате совместной работы всего класса.                                              | поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...»<br>Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» |
|       |                                                               |   | <i>На улице дождь и гроза.</i>     | составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);                                  | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!                                                                    |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | <i>Опасности в нашем доме.</i>     | находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).                    | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...»<br>Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».                                                  |
|       |                                                               |   | <i>Правила поведения на улице.</i> | Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.                                  |
| 17    | Правила безопасного поведения на воде.                        | 1 | <i>Вода – наш друг.</i>            | <b>3. Коммуникативные УУД:</b><br><br>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи            | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.                                                  |
| 18    |                                                               |   | <i>Чтобы</i>                       |                                                                                                                                         | Повторение правил                                                                                                                                                                                                      |

|       |                                                               |   |                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | обращения с огнём.                                            |   | <i>огонь не причинил вреда.</i>         | (на уровне одного предложения или небольшого текста).                                                                                                                                                                         | 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». |
| 19    | Как уберечься от поражения электрическим током.               | 1 | <i>Чем опасен электрический ток.</i>    | <p><b>Слушать и понимать</b> речь других.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую:</p> | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».                                           |
| 20    | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.                  | 1 | <i>Травмы.</i>                          |                                                                                                                                                                                                                               | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.                                                                  |
| 21    | Как защититься от насекомых.                                  | 1 | <i>Укусы насекомых.</i>                 |                                                                                                                                                                                                                               | 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          |
| 22    | Предосторожности при обращении с животными.                   | 1 | <i>Про собак и кошек.</i>               | <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>                                                       | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!                                                            |
| 23-24 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | 2 | <i>Отравление ядовитыми веществами.</i> |                                                                                                                                                                                                                               | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная                             |



|       |                                                                            |   |                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                            |   |                                        |                                                                                                                                                 | работа. Первая помощь при отравлениях.                                                                                                                              |
|       |                                                                            |   | <i>Отравление угарным газом.</i>       | Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий). | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». |
| 25-26 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | <i>Помочь себе при тепловом ударе.</i> |                                                                                                                                                 | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».                                                                       |
|       |                                                                            |   | <i>Как уберечься от мороза.</i>        |                                                                                                                                                 | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».             |
| 27-29 | Первая помощь при травмах.                                                 | 3 | <i>Растяжения и вывихи.</i>            |                                                                                                                                                 | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.              |
|       |                                                                            |   | <i>Переломы.</i>                       |                                                                                                                                                 | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах                                                                        |
|       |                                                                            |   | <i>Если ты ушибся или порезался.</i>   |                                                                                                                                                 | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.    |

|       |                                                             |   |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30    | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | <i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.</i> | <b>Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:</b><br>осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;<br>социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». |
| 31    | Первая помощь при укусах насекомых, змей.                   | 1 | <i>Если укусила змея.</i>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.             |
| 32-34 | Сегодняшние заботы медицины.                                | 3 | <i>Я здоровье берегу.</i>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.                                                                                  |
|       |                                                             |   | <i>Здоровый образ жизни.</i>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.                                                                                              |
|       |                                                             |   | <i>Я выбираю движение.</i>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»                                                                                     |

### Календарно – тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 3 класс

#### 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. Спешу делать добро.(1час)

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

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

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

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

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. (1 час)**

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. (1 час)**

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

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

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. (1 час)**

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 рожденья...». 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. Мошковской «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. Мошковской «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. (1час)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 25. Помоги себе сам. (1час)**

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

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

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

**Тема 27. Что такое дружба. (1час)**

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

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

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

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

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

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

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. 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.

**Календарно –тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 4 класс****Тема 1. Что такое здоровье? (1час)**

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

**Тема 2.Что такое эмоции? (1час)**

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

**Тема 3.Чувства и поступки. (1час)**

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

**Тема 4.Стресс. (1час)**

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

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

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

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

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

**Тема 7. Умей выбирать. (1час)**

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

**Тема 8. Принимаю решение.(1час)**

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

**Тема 9.Я отвечаю за своё решение.(1час)**

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

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

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

**Тема 11.Зависимость. (1час)**

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

**Тема 12.Умей сказать НЕТ. (1час)**

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

**Тема 13.Как сказать НЕТ. (1час)**

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

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

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

**Тема 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час)**

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

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

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

**Тема 17. Алкоголь. (1час)**

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

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

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

**Тема 19. Алкоголь – сделай выбор. (1час)**

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

**Тема 20. Наркотик. (1час)**

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

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

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

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

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

**Тема 23. Моя семья. (1час)**

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

**Тема 24. Дружба. (1час)**

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25. День здоровья. (1час)**

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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

**Тема 27. Я выбираю кашу. (1час)**

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

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

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

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

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

**Тема 30. Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)**

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

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

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

**Тема 32.КВН «Наше здоровье» (1час)**

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

**Тема 34. Будем здоровы. (1час)**

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