

МКОУ Большеинская СОШ № 6  
имени Героя Советского Союза А.М.Назарова

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Рук. <u>Чекмарева Н.М.</u> Чекмарева Н.М. Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Зам. по ВР <u>Белова</u> Г.Ю.Белова «<u>31</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> директор <u>Чельшева</u> О.П.Чельшева Приказ № <u>68/4</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа  
курса  
внеурочной деятельности  
**«Час здоровья»**  
для обучающихся \_\_1\_\_ класса

Составитель:  
Чекмарева Н.М.

с.Большая Иня  
2023 г.

## Планируемые результаты освоения курса «Час здоровья»

### Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

#### **Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить

*работать* по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса .

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

#### **Познавательные УУД:**

- 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.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.

#### **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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков)

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **II. Содержание учебного курса**

- **Самопознание.** Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.
- **Правила межличностного общения:** предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.
- **Дружба.** Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.
- **Родственные связи - семья.** Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.
- **Гигиена тела.** Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.
- **Профилактика инфекционных заболеваний.** Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. - Представление об активной защите - иммунитете.

- **Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

**Тематическое планирование  
1 класс(1 ч/нед., 33 ч/год)**

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- рные	Внеауди- торные
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Чтобы душа была здорова	5	2	3
17	Народные игры	1		1
18	Подвижные игры	1		1
19	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1
Итого		33	12	11

**2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)**

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- рные	Внеауди- торные
1	Почему мы боеем	3	1	2
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	2
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
10	Правила общения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим	1		1

	током			
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	1
13	Как защититься от насекомых	1		1
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	1	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		1
20	Сегодняшние заботы медицины	3	3	
Итого		34	16	18

3 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди-торные	Внеауди-торные
1	Чего не надо бояться	1		1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2		2
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1		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	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1		1
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1

21	Повторение	3	1	2
Итого		34	11	23

4 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Ауди- торные	Внеауди- торные
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11		11
Итого		34	8	26

### Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
<b>Друзья с водой</b>						
1			Советы доктора Воды	1	Советы доктора Воды	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, заучивание слов «От простой воды и мыла у микробов тают силы», анализ сказки <u>Наглядные:</u> демонстрация, «Сказка о микробах» <u>Практические:</u> анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка
2			Друзья Вода и Мыло	1	«Сказка о микробах» Плакат «Стадии мытья и вытирания рук»	
<b>Забота о глазах</b>						
3			Глаза - главные помощники человека	1	Правила бережного отношения к зрению Правила «Если вы носите очки»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» <u>Наглядные:</u> наблюдение опыта <u>Практические:</u> игра «Полезно- вредно», оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»
<b>Уход за ушами</b>						

4			Чтобы уши слышали	1	Памятка «Как сберечь органы слуха»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ <u>Наглядные:</u> наблюдение опыта, наблюдение самомассажа ушей <u>Практические:</u> проведение опыта, оздоровительная минутка «Самомассаж ушей»
<b>Уход за зубами</b>						
5			Почему болят зубы	1	Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, разучивание стихотворения
6			Чтобы зубы были здоровыми	1	Стихотворение «Как поел, почистил зубки...»	<u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...», стихотворение «Как поел, почистил зубки...»
7			Как сохранить улыбку здоровой	1	Это полезно запомнить Этикетки от продуктов Плакат «Чистка зубов»	<u>Практические:</u> рисование, практикум «Чистка зубов», упражнения, оздоровительная минутка «Держи осанку», «Сотвори солнце в себе»
<b>Уход за руками и ногами</b>						
8			«Рабочие инструменты» человека	1	Пословицы и поговорки о пользе рук и ног Правило «Уход за ногтями»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> наблюдение <u>Практические:</u> упражнения, игра-соревнование, оздоровительная минутка
<b>Забота о коже</b>						
9			Зачем человеку кожа	1	Правило «Уход за кожей» Схема «Значение кожи»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ <u>Наглядные:</u> наблюдение, плакат «Кожа»
10			Надежная защита организма	1	Плакат «Строение кожи»	<u>практические:</u> проведение опыта, игра, упражнения, этюд, оздоровительная минутка
11			Если кожа повреждена	1		
<b>Как следует питаться</b>						
12			Питание - необходимое условие для жизни человека	1	Стихотворение «Рано утром просыпайся...» Сказка Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	<u>Словесные:</u> заучивание слов «Рано утром просыпайся...», беседа по теме, продолжение сказки <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», наблюдение
13			Здоровая пища для всей семьи	1	Советы доктора Здоровая Пища Золотые правила питания	<u>Практические:</u> упражнения, игра, опыт, оздоровительная минутка
<b>Как сделать сон полезным?</b>						
14			Сон - лучшее	1	Стихотворение С.	<u>Словесные:</u> беседа, анализ



			лекарство		Михалкова «Не спать» Плакат «Режим дня школьника»	стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Не спать», плакат «Режим дня школьника» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
<b>Настроение в школе</b>						
15			Как настроение?	1	Анкета «В школе» Анкета «Моё отношение к учёбе»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> наблюдение <u>Практические:</u> упражнения по теме, оздоровительная минутка
<b>Настроение после школы</b>						
16			Я пришел из школы	1	Анкета «Любишь - не любишь» Пословицы о людской красоте	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, <u>Наглядные:</u> демонстрация и наблюдение сценки <u>Практические:</u> выполнение заданий, игра, тест, рисование, анкетирование, оздоровительная минутка
<b>Поведение в школе</b>						
17			Я – ученик	1	Правила ученика Стихотворение Б. Заходера «Перемена» Рассказ «Федя на перемене» Рассказ М. Куниной «В гардеробе» Рассказ «В столовой»	<u>Словесные:</u> беседа, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ «Федя на перемене», рассказ М. Куниной «В гардеробе» <u>Практические:</u> оздоровительная минутка, игра
18			Я - ученик	1		
<b>Вредные привычки</b>						
19			Вредные привычки	1	Это нужно запомнить (о вреде курения)	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, рассказ, заучивание слов <u>Наглядные:</u> демонстрация и наблюдение сценки <u>Практические:</u> решение задач, оздоровительная минутка, разыгрывание ситуации
20			Вредные привычки	1		
<b>Мышцы, кости и суставы</b>						
21			Скелет - наша опора	1	Плакаты «Скелет, мышцы человека»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> плакат «Скелет человека», <u>Практические:</u> упражнения по теме, оздоровительная минутка
22			Осанка - стройная спина!	1	Правила для поддержания правильной осанки	
<b>Как закаляться. Обтирание и обливание</b>						
23			Если хочешь быть здоров	1	Правила закаливания	<u>Словесные:</u> беседа по теме, объяснение <u>Наглядные:</u> выставка рисунков

						<u>Практические:</u> рисунки по теме, выполнение заданий, оздоровительная минутка
<b>Как правильно вести себя на воде</b>						
24			Правила безопасности на воде	1	Правила поведения на воде Плакаты «Правила поведения на воде»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> выполнение заданий, оздоровительная минутка
<b>Чтобы душа была здорова</b>						
25			Делать добро спеша	1	Карточки «Эмоции»	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме <u>Наглядные:</u> карточки «Эмоции» <u>Практические:</u> тренинг, упражнения, этюды
26			Доброму всё здорово	1		
27			Чем сердиться, лучше помириться	1		
28			Какой Я, какие другие	1		
29			Какой Я, какие другие	1		
<b>Народные игры</b>						
30			Русская игра «Городки»	1	Атрибуты к игре «Городки»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> разучивание игры «Городки» <u>Практические:</u> игра «Городки»
<b>Подвижные игры</b>						
31			Подвижные игры в помещении	1	Атрибуты к подвижным играм	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> разучивание подвижных игр <u>Практические:</u> подвижные игры
<b>Доктора природы (обобщающие)</b>						
32			Доктора природы	1	Рисунки любимых детских персонажей Правила здоровья Атрибуты к подвижным играм Стихотворение «Ты должен знать своё тело...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуаций, работа с пословицами, заучивание слов <u>Наглядные:</u> рисунки любимых детских персонажей <u>Практические:</u> дидактические игры, подвижные игры
33			Обобщающий	1		

## 2 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
1.			Причина болезни	1	Карточки с тестом «Твоё здоровье»	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме

2.		Признаки болезни	1		<u>Наглядные:</u> <u>Практические:</u> упражнения по теме, игра-соревнование, тест, оздоровительная минутка
3.		Как здоровье?	1		
<b>Кто и как предохраняет нас от болезней</b>					
4.		Как организм помогает себе сам?	1	Плакат «Режим дня школьника» Памятка «Как правильно готовить уроки»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> плакат «Режим дня школьника», стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...» <u>Практические:</u> упражнения по теме, тест, оздоровительная минутка
5.		Здоровый образ жизни	1	Стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...»	
<b>Кто нас лечит</b>					
6.		Какие врачи нас лечат	1	Вопросы валеологического самоанализа Стихотворение Э. Успенского «Всемирно известный математик...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Разве что-то есть на свете...» <u>Практические:</u> валеологический самоанализ, оздоровительная минутка
<b>Прививки от болезней</b>					
7.		Инфекционные болезни	1	Стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура...»	<u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слов «инфекция» и «иммунитет», стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
8.		Прививки от болезней	1	Стихотворение С. Михалкова «Прививка»	
<b>Что нужно знать о лекарствах</b>					
9.		Какие лекарства мы выбираем	1	Пиши и говори правильно: «аллергия» и «антибиотики»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слов «аллергия» и «антибиотики», лекарственные препараты <u>Практические:</u> валеологический самоанализ, анализ ситуации, оздоровительная минутка
10.		Домашняя аптечка	1	Памятка «Безвредных лекарств не бывает»	
<b>Как избежать отравлений</b>					
11.		Отравление лекарствами	1	Сказка К. Чуковского «Айболит»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> сказка К.

12.		Пищевые отравления	1	Памятка «Признаки лекарственного отравления» Памятка «Признаки пищевого отравления» Памятка «Помоги себе сам»	Чуковского «Айболит» <u>Практические:</u> проверка пульса, оздоровительная минутка
<b>Безопасность при любой погоде</b>					
13.		Если солнечно и жарко	1	Памятка «Признаки солнечного ожога»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
14.		Если на улице дождь и гроза	1	Памятка «Правила поведения при грозе» Стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая...» Картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы»	<u>Наглядные:</u> стихотворение Ф. И. Тютчева «Люблю грозу в начале мая...», картина К. Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы» <u>Практические:</u> «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</b>					
15.		Опасность в нашем доме	1	Стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения
16.		Как вести себя на улице	1	Стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор...» Памятка «Правила безопасного поведения в доме» Правила перехода улицы Правила поведения в транспорте	<u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы», стихотворение С. Михалкова «Возле площади затор...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
<b>Правила безопасного поведения на воде</b>					
17.		Вода - наш друг	1	Стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авось...» Памятка «Когда опасность рядом»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «У моста стоит Авось...» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
<b>Правила общения с огнем</b>					
18.		Чтобы огонь не причинил вреда	1	«План эвакуации школы при пожаре»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> план эвакуации школы <u>Практические:</u> разбор ситуаций, игра, оздоровительная минутка
<b>Как уберечься от поражения электрическим током</b>					
19.		Чем опасен электрический	1	Памятка «Первая помощь пострадавшему»	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> памятка

			ток?			<u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</b>						
20.			Травма	1	Стихотворение «Если я буду осторожен»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение <u>Практические:</u> первая помощь при травме, оздоровительная минутка
<b>Как защититься от насекомых</b>						
21.			Укусы насекомых	1	Стихотворение С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» Памятка «Когда опасность рядом» Пиши и говори правильно: «пинцет»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> запись слова «пинцет», стихотворение С. Михалкова Вдруг какой-то страшный зверь...» <u>Практические:</u> признаки аллергии, оздоровительная минутка
<b>Предосторожности при обращении с животными</b>						
22.			Что мы знаем про собак и кошек	1	Стихотворение «Не зря собака тех кусает...» Правила обращения с животными	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение «Не зря собака тех кусает...» <u>Практические:</u> правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>						
23.			Отравление ядовитыми веществами	1	Пиши и говори правильно: «дезинфекция», «дезодорант»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение
24.			Отравление угарным газом	1	Признаки отравления угарным газом Стихотворение С. Маршака «Заклубился дым угарный...» Стихотворение «Если в доме появился дым...»	«Если в доме появился дым...», С. Маршака «Заклубился дым угарный...» <u>Практические:</u> правила обращения с животными, «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</b>						
25.			Как помочь себе при тепловом ударе	1	Признаки теплового удара Признаки обморожения Стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Мороз и Морозец»
26.			Как уберечься от мороза	1		<u>Практические:</u> «Признаки теплового удара», «Признаки обморожения», «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
<b>Первая помощь при травмах</b>						

27.			Растяжение связок и вывих костей	1	Стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
28.			Переломы	1	Пиши и говори правильно: «марганцовка»	<u>Практические:</u> «Помоги себе сам», оздоровительная минутка
29.			Если ты ушибся или порезался	1	Признаки растяжения связок	
<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос</b>						
30.			Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Плакаты по теме (глаз, ухо, нос)	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> упражнения по теме, опрос, оздоровительная минутка
<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек</b>						
31.			Укус змеи	1	Признаки укуса змеи Первая помощь при укусе змеи	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> упражнения по теме, опрос, оздоровительная минутка
<b>Сегодняшние заботы медицины</b>						
32.			Расти здоровым	1	Правила здорового образа жизни	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> плакаты по теме <u>Практические:</u> оздоровительная минутка
33.			Воспитай себя	1	Тест «Оцени себя сам»	
34.			Я выбираю движение	1		

### 3 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт.				
<b>Чего не надо бояться</b>						
1			Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» Рисунки детей по теме «Страхи» Стихотворение И. Токмаковой «Не буду бояться!»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» <u>Практические:</u> практикум «Снятие страхов»
<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</b>						
2			Учимся думать	1	Пословица для заучивания: «Доброе дело питает и разум и тело» Слова для заучивания:	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов, продолжение сказки, заучивание пословицы <u>Наглядные:</u> пословицы <u>Практические:</u> игры <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ рассказа, заучивание слов
3			Спешу делать добро	1		

					«Вначале хорошо подумай, потом сделай доброе дело»	<u>Наглядные:</u> рассказ Л. Н. Толстого «Косточка»
<b>Почему мы говорим неправду</b>						
4			Поможет ли нам обман	1	Рассказы для анализа	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ рассказа
5			«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1	Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа Стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...» Рассказ Е. Чарушина «Курочка» Рассказа А. М. Горького «Воробышек»	<u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...», рассказ Е. Чарушина «Курочка», рассказ А. М. Горького «Воробышек» <u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, что значит «сдержаться» <u>Наглядные:</u> стихотворение «Хотел иметь я птичку», стихотворение А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка», пословицы <u>Практические:</u> интерпретация пословиц, игра
<b>Почему мы не слушаемся родителей</b>						
6			Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Стихотворение «Хотел иметь я птичку» Стихотворение	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Пятерня!
7			Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	А. Барто и П. Барто «Девочка-рёвушка» Пословицы Рассказы для анализа Рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа	Пятерня!», стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятия...» <u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов» <u>Практические:</u> практикум «Снятие страхов
<b>Надо уметь сдерживать себя</b>						
8			Все ли желания выполнимы	1	Стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, заучивание слов, продолжение сказки, заучивание пословицы
9			Как воспитать в себе сдержанность	1	Рассказ Е. Чарушина «Курочка»	<u>Наглядные:</u> пословицы <u>Практические:</u> игры <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ рассказа, заучивание слов

					Рассказа А. М. Горького «Воробышек»	<u>Наглядные:</u> рассказ Л. Н. Толстого «Косточка» <u>Практические:</u> практикум
<b>Не грызи ногти, не ковырай в носу</b>						
10			Как отучить себя от вредных привычек	1	Рассказы для анализа Рассказ Л. Н. Толстого	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ рассказа <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!...», рассказ Е. Чарушина «Курочка», рассказ А. М. Горького «Воробышек» <u>Практические:</u> игра
11			Как отучить себя от вредных привычек	1	«Косточка» Слова для заучивания Пословицы для анализа	
<b>Как относиться к подаркам</b>						
12			Я принимаю подарок	1	Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...» <u>Практические:</u> игра, анализ ситуаций
13			Я дарю подарки	1	Это полезно помнить Стихотворение «Например, тебя хотят...» Стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Например, тебя хотят...», стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...» <u>Практические:</u> анализ ситуации, практикум
<b>Как следует относиться к наказаниям</b>						
14			Наказание	1	Стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье...» Пословицы Слова А. П. Чехова «В человеке всё должно быть прекрасно...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье...» <u>Практические:</u> игра, упражнения
<b>Как нужно одеваться</b>						
15			Одежда	1	Стихотворение «Азбука безопасности» Правила поведения с незнакомыми людьми	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука безопасности» <u>Практические:</u> закончи высказывание
<b>Как вести себя с незнакомыми людьми</b>						
16			Ответственное поведение	1	Стихотворение О. Дриз «Шип в	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации



				мою ладонь впился...» Незаконченные фразы по теме	<u>Наглядные:</u> стихотворение О. Дриз «Шип в мою ладонь впился...» <u>Практические:</u> кроссворд, игра
<b>Как вести себя, когда что-то болит</b>					
17		Боль	1	Стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая...» Стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя...» Кроссворд Приборы для сервировки стола	<u>Словесные:</u> беседа по теме, рассказ, объяснение, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая...», стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя...», сервировка стола <u>Практические:</u> кроссворд, практикум
<b>Как вести себя за столом</b>					
18		Сервировка стола	1	Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым...» Пример письменного приглашения Это полезно помнить Стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...» Это полезно помнить	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, объяснение <u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл к знакомым...», <u>Практические:</u> составление письменного приглашения <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение Г. Остера «Если ты пришёл на ёлку...» <u>Практические:</u> игра, анализ ситуаций
19		Правила поведения за столом	1		
<b>Как вести себя в гостях</b>					
20		Ты идёшь в гости	1	Стихотворение «Например, тебя хотят...» Стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Например, тебя хотят...», стихотворение Э. Мошковской «Я ушёл в свою обиду...» <u>Практические:</u> анализ ситуации, практикум
<b>Как вести себя в общественных местах</b>					
21		Как вести себя в транспорте и на улице	1	Это полезно помнить (правила поведения на улице, в транспорте) Стихотворение «Азбука поведения в стихах...» Стихотворение А. Барто «В театре» Правила поведения	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука поведения в стихах...», стихотворение А. Барто «В театре» <u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> наблюдение ситуации <u>Практические:</u> упражнения на правила общения, игра
22		Как вести себя в театре, кино, школе	1		

				в школе Стихотворение «Есть волшебные слова...» Сказка К. Чуковского «Телефон» Это полезно помнить	
<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки</b>					
23		Умеем ли мы вежливо общаться	1	Стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри»	<u>Словесные:</u> анализ ситуации, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри»
24		Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	Мудрые мысли «Полезные» советы Г. Остера Стихотворный монтаж Потешные сказки	<u>Практические:</u> игра <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворный монтаж, потешные сказки <u>Практические:</u> игра
<b>Что делать, если не хочется в школу</b>					
25		Помоги себе сам	1	Стихотворения П. Синявского Стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?» Рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения П. Синявского, стихотворение В. Орлова «Кто кого обидел первый?», рассказ Л. Н. Толстого «Отец и сыновья» <u>Практические:</u> упражнения по теме, игра
<b>Чем заняться после школы</b>					
26		Умей организовать свой досуг	1	Это полезно помнить (правила поведения на улице, в транспорте) Стихотворение «Азбука поведения в стихах...» Стихотворение А. Барто «В театре» Правила поведения в школе	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> стихотворение «Азбука поведения в стихах...», стихотворение А. Барто «В театре» <u>Практические:</u> игра
<b>Как выбрать друзей</b>					
27		Что такое дружба	1	Стихотворение «Есть волшебные слова...»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ ситуации <u>Наглядные:</u> наблюдение ситуации
28		Кто может считаться настоящим другом	1	Сказка К. Чуковского «Телефон» Это полезно помнить	<u>Практические:</u> упражнения на правила общения, игра

<b>Как помочь родителям</b>						
29			Как доставить родителям радость	1	Стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е. Благиной Стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих	<u>Словесные:</u> беседа по теме, чтение стихов, анализ ситуации, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения А. Усатовой, В. Берестова, Е. Благиной; стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих <u>Практические:</u> игры, анализ ситуаций
<b>Как помочь больным и беспомощным</b>						
30			Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	Стихотворение Е. Благиной «Наш дедушка не любит тени...»	<u>Словесные:</u> беседа, анализ ситуаций, анализ пословиц, объяснение <u>Наглядные:</u> стихотворение Е. Благиной «Наш дедушка не любит тени...», рассказ «Старый дед и внучок»
31			Спешите делать добро	1	Рассказ «Старый дед и внучок» Персонажи спектакля - медицинские работники	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, дидактическая игра, ролевая игра  Драматизация с целью ознакомления с историей врачевания
<b>Повторение</b>						
32			Огонёк здоровья	1	Каждая станция оборудована соответственно теме ЗОЖ	Конкурс на лучшее знание правил ЗОЖ и умения их выполнять
33			Путешествие в страну здоровья	1		
34			Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1		

## 4 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности
	План.	Факт				
<b>Наше здоровье</b>						
1			Что такое здоровье	1	Стихотворения Карточки	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов
2			Что такое эмоции	1	«Эмоции» Словарь	<u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»
3			Чувства и поступки	1	Стихотворения Пословицы	<u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
4			Стресс	1	Сказки Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации Рассказы	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа

					Рисунки	по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
<b>Как помочь сохранить себе здоровье</b>						
5			Учимся думать и действовать	1	Стихотворения Рассказы Пословицы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы <u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь <u>Практические:</u> словарная работа, игра <u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения <u>Практические:</u> работа с деревом решений, анализ ситуации, игра
6			Учимся находить причину и последствия событий	1	Словарь Словарь Стихотворения Басня Рассказы	
7			Умей выбирать	1	Это полезно помнить Словарь	
<b>Что зависит от моего решения</b>						
8			Принимаю решение	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум <u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум
9			Я отвечаю за своё решение	1	Это полезно помнить Стихотворения Карточки «Эмоции» Словарь	
<b>Злой волшебник табак</b>						
10			Что мы знаем о курении	1	Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг
<b>Почему некоторые привычки называются вредными</b>						
11			Зависимость	1	Рассказы	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения
12			Умей сказать	1	Стихотворения	

			нет		Ситуации	<u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации
13			Как сказать нет	1	Рассказы Рисунки	<u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум
14			Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	Стихотворения Рассказы Пословицы Словарь	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки
15			Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Словарь Стихотворения Басня Рассказы Это полезно помнить Словарь	<u>Практические:</u> игра, практикум, рисование <u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы <u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> словарь <u>Практические:</u> словарная работа, игра <u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения
<b>Помоги себе сам</b>						
16			Волевое поведение	1	Стихотворения Рассказы Это полезно помнить	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум
<b>Злой волшебник алкоголь</b>						
17			Алкоголь	1	Стихотворения	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов
18			Алкоголь – ошибка	1	Карточки «Эмоции»	<u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»
19			Алкоголь – сделай выбор	1	Словарь Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации	<u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум <u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум
<b>Злой волшебник наркотик</b>						

20			Наркотик	1	Рассказы	<u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование
21			Наркотик - тренинг безопасного поведения	1	Рисунки	
<b>Мы одна семья</b>						
22			Мальчишки и девчонки	1	Стихотворения Рассказы	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
23			Моя семья.	1	Примеры	
<b>Повторение</b>						
24			Дружба	1	Театрализованное действие «Дружба» Спортивный праздник «День здоровья» Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» Костюмированный праздник «Чистота и здоровье» Игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо» Урок – КВН «Наше здоровье» Праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум
25			«День здоровья»	1		
26			Умеем ли мы правильно питаться	1		
27			Я выбираю кашу	1		
28			Чистота и здоровье	1		
29			Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1		
30			Чистота и порядок	1		
31			Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
32			Урок – КВН «Наше здоровье»	1		
33			«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1		
34			Будьте здоровы	1		