

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол от
28.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ К.Г. Шабалина
28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
_____ И.Ю. Зубкова
приказ от 28.08.2023г. № 01-09/125

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Уроки Доктора Здоровье»
2 А, Б классы
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Шарова О.И, учитель

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровья» для 1 доп.-3-х классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3), далее ФАООП с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.3) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

- программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» и сборника программ внеурочной деятельности, автор Н.Ф. Виноградова, - Издательский центр: «Вентана - Граф», 2011 г.;

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровья» составлена на основе Требований к результатам освоения АООП и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2».

Содержание курса внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровья» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого занятия (инвариантный модуль «Внеурочная деятельность»).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических

болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы

Технологии:

- разноуровневого и дифференцированного подхода;
- здоровьесберегающие;
- игровые;
- лично-ориентированные;
- информационно-коммуникативные.

Методы:

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности: словесные методы (беседа, объяснение); практический метод; наглядные методы (иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся); работа с книгой.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха; методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Формы обучения: фронтальная работа; индивидуальная работа; работа в парах и группах; коллективная работа.

Место курса в учебном плане

На занятия по внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровье» для 1 доп. – 3-х классов по учебному плану выделен 1 час в неделю.

Всего за учебный год: 1 доп. класс, 1 класс - 33 часа, 2-3 классы - 35 часов.

Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Уроки Доктора Здоровье»

Личностные результаты:

- осознавать роль языка и речи в жизни людей;
- эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- высказывать своё отношение к героям прочитанных произведений, к их поступкам.

Предметные результаты:

учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обливание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека

Базовые учебные действия

Регулятивные:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные:

находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
слушать и понимать речь других;
учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием основных видов деятельности
1 год обучения**

Тема 1. Советы доктора Воды.

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко» (1 час).

Тема 2. Друзья Вода и мыло.

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа (1 час).

Тема 3. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению (1 час).

Тема 4. Подвижные игры.

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» (1 час).

Тема 5. Чтобы уши слышали.

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха (1 час).

Тема 6. Почему болят зубы.

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование (1 час).

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми.

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? (1 час).

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой?

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа (1 час).

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека.

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать» (1 час).

Тема 10. Подвижные игры.

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч» (1 час).

Тема 11. Зачем человеку кожа.

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей (1 час).

Тема 12. Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи» (1 час).

Тема 13. Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» (1 час).

Тема 14. Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд» (1 час).

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку» (1 час).

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания (1 час).

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо» (1 час).

Тема 18. Какое настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов» (1 час).

Тема 19. Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ» (1 час).

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей (1 час).

Тема 21-22. Я – ученик. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой» (2 часа).

Тема 23-24. Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах (2 часа).

Тема 25. Подвижные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня» (1 час).

Тема 26. Скелет – наша опора. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи (1 час).

Тема 27. Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения (1 час).

Тема 28. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» (1 час).

Тема 29. Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца (1 час).

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты (1 час).

Тема 32-33. Обобщающие занятия «Доктора здоровья» Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе (1 час).

2-й год обучения

Тема 1. Причины болезни. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов (1 час).

Тема 2. Признаки болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» (1 час).

Тема 3. Как здоровье? Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка (1 час).

Тема 4. Как организм помогает себе. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки» (1 час).

Тема 5. Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух (1 час).

Тема 6. Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья (1 час).

Тема 7. Инфекционные болезни. Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» (1 час).

Тема 8. Прививки от болезней. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно» (1 час).

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова (1 час).

Тема 10. Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! (1 час).

Тема 11. Отравление лекарствами. Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! (1 час).

Тема 12. Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях (1 час).

Тема 13. Если солнечно и жарко. Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» (1 час).

Тема 14. Если на улице дождь и гроза. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! (1 час).

Тема 15. Опасность в нашем доме. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» (1 час).

Тема 16. Как вести себя на улице. Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте (1 час).

Тема 17. Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом (1 час).

Тема 18. Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно» (1 час).

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре» (1 час).

Тема 20. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» (1 час).

Тема 21. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов (1 час).

Тема 22. Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов (1 час).

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! (1 час).

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях (1 час).

Тема 25. Отравление угарным газом. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова» (1 час).

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья» (1 час).

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка (1 час).

Тема 28. Переломы. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах (1 час).

Тема 29. Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа (1 час).

Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо (1 час).

Тема 31. Укусы змей. Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи (1 час).

Тема 32. Расти здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка (1 час).

Тема 33. Воспитай себя. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка (1 час).

Тема 34. Я выбираю движение. Обобщающий урок (1 час).

Тема 35. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» (1 час)

3 год обучения

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов».

Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие (1 час).

Тема 2. Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение» (1 час).

Тема 3. Спешу делать добро. Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность» (1 час).

Тема 4. Поможет ли нам обман. Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа (1 час).

Тема 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи (1 час).

Тема 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка» (1 час).

Тема 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?» (1 час).

Тема 8. Все ли желания выполнимы. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений (1 час).

Тема 9. Как воспитать в себе сдержанность. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц (1 час).

Тема 10- 11. Как отучить себя от вредных привычек. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее заняться...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия (2 часа).

Тема 12. Я принимаю подарок. Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности» (1 час).

Тема 13. Я дарю подарки. Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворения Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!» (1 час).

Тема 14. Наказание. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа (1 час).

Тема 15. Одежда. Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова (1 час).

Тема 16. Ответственное поведение. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал» (1 час).

Тема 17. Боль. Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. Сервировка стола. Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе» (1 час).

Тема 19. Правила поведения за столом. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» (1 час).

Тема 20. Ты идешь в гости. Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...» (1 час).

Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ» (1 час).

Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке» (1 час).

Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах (1 час).

Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент» (1 час).

Тема 25. Помоги себе сам. Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения» (1 час).

Тема 26. Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора) (1 час).

Тема 27. Что такое дружба. Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья» (1 час).

Тема 28. Кто может считаться настоящим другом. Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...» (1 час).

Тема 29. Как доставить родителям радость. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент» (1 час).

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

Тема 31. Спешите делать добро. Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте (1 час).

Тема 32. Огонек здоровья. Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье (1 час).

Тема 33. Путешествие в страну здоровья. 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. (1 час).

Тема 34-35. Культура здорового образа жизни. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям (2 часа).

**Тематическое планирование
1 год обучения (33 часа)**

№ п/п	№ темы	Раздел Тема занятия	Кол-во часов
1	1.1	Советы доктора Воды.	1
2	1.2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	1.3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	1.4	Подвижные игры	1
5	1.5	Чтобы уши слышали.	1
6	1.6	Почему болят зубы.	1
7	1.7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	1.8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	1.9	Как и чем мы чистим зубы.	1
10	1.10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	1.11	Зачем человеку кожа	1
12	1.12	Надёжная защита организма	1
13	1.13	Если кожа повреждена	1
14	1.14	Подвижные игры	1
15	1.15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	1.16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	1.17	Сон – лучшее лекарство	1
18	1.18	Какое настроение?	1
19	1.19	Я пришёл из школы	1
20	1.20	Подвижные игры	1
21	1.21	Я - ученик	1
22	1.22	Я - ученик	1
23	1.23	Экскурсия в лес.	1
24	1.24	Экскурсия в лес.	1
25	1.25	Подвижные игры	1
26	1.26	Скелет – наша опора	1
27	1.27	Осанка – стройная спина	1
28	1.28	Если хочешь быть здоров	1
29	1.29	Если хочешь быть здоров	1
30	1.30	Правила безопасности на воде (экскурсия на реку)	1
31	1.31	Правила безопасности (экскурсия в парк)	1
32	1.32	Подвижные игры	1
33	1.33	Обобщающие уроки «Доктора здоровье»	1

2 год обучения (35 часов)

№ п/п	№ темы	Раздел Тема занятия	Кол-во часов
1	1.1	Причина болезни	1
2	1.2	Признаки болезни	1
3	1.3	Как здоровье?	1
4	1.4	Как организм помогает себе сам	1
5	1.5	Здоровый образ жизни	1
6	1.6	Какие врачи нас лечат	1
7	1.7	Инфекционные болезни	1
8	1.8	Прививки от болезней	1
9	1.9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	1.10	Домашняя аптека	1
11	1.11	Отравление лекарствами	1
12	1.12	Пищевые отравления	1
13	1.13	Если солнечно и жарко	1
14	1.14	Если на улице дождь и гроза	1
15	1.15	Опасность в нашем доме	1
16	1.16	Как вести себя на улице	1
17	1.17	Вода - наш друг	1
18	1.18	Как уберечься от мороза	1
19	1.19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	1.20	Чем опасен электрический ток	1
21	1.21	Травмы	1
22	1.22	Укусы насекомых	1
23	1.23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	1.24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	1.25	Отравление угарным газом	1
26	1.26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	1.27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	1.28	Переломы	1
29	1.29	Если ты ушибся или порезался	1
30	1.30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
31	1.31	Укус змеи	1
32	1.32	Расти здоровым	1
33	1.33	Воспитавай себя	1
34	1.34	Я выбираю движение	1
35	1.35	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	1

3 год обучения (35 часов)

№ п/п	№ темы	Раздел Тема занятия	Кол-во часов
1	1.1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	1.2	Учимся думать.	1
3	1.3	Спешите делать добро.	1
4	1.4	Поможет ли нам обман.	1
5	1.5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6	1.6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	1.7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	1.8	Все ли желания выполнимы.	1
9	1.9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10	1.10	Как отучить себя от вредных привычек.	1
11	1.11	Чем полезно заниматься.	1
12	1.12	Я принимаю подарок.	1
13	1.13	Я дарю подарки.	1
14	1.14	Наказание.	1
15	1.15	Одежда.	1
16	1.16	Ответственное поведение.	1
17	1.17	Боль.	1
18	1.18	Сервировка стола.	1
19	1.19	Правила поведения за столом.	1
20	1.20	Ты идешь в гости.	1
21	1.21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	1.22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1
23	1.23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24	1.24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	1.25	Помоги себе сам.	1
26	1.26	Умей организовать свой досуг.	1
27	1.27	Что такое дружба.	1
28	1.28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	1.29	Как доставить родителям радость.	1
30	1.30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	1.31	Спешите делать добро.	1
32	1.32	Огонек здоровья.	1
33	1.33	Путешествие в страну здоровья.	1
34- 35	1.34- 1.35	Культура здорового образа жизни.	2

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисяк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
9. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб, 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб, 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб, 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

Цифровые образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы

- redportal.net,
- multiurok.ru,
- kopilkaurokov.ru,
- ifourok.ru