

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 6

 О.Б. Жидкова

приказ № 135 от 1.09.2017 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Культура здоровья»**  
**(1-4 класс)**

г. В. Салда

2017 год

## «Культура здоровья»

### 1. Планируемые результаты

1. Повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения;
2. Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;
3. Улучшение показателей здоровья;
4. Снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья младших школьников;
5. Решение проблемы: «Человек – образ жизни – образование – здоровье».

Для того чтобы уроки стали эффективным средством развития и воспитания детей, необходимо выполнять определённые условия. Учитель должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Учитель должен учитывать, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

### 1 класс

#### *Учащиеся должны знать:*

- Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Как правильно питаться;
- Для чего нужна физкультура;
- Что такое правильная осанка и как ее поддерживать;
- Что такое закаливание. Способы закаливания;
- Что такое гигиена. Как соблюдать правила гигиены;
- Что такое режим дня;
- Полезные привычки. Как их создать;
- Вредные привычки. Как от них избавиться;
- Правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема.

#### *Учащиеся научатся:*

Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «здоровье», «семья», «друзья»; оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных произведений с точки зрения общечеловеческих норм.

Организовывать своё рабочее место под руководством учителя; определять цель выполнения задания как во внеурочной деятельности, так и в жизненной ситуации; отвечать на вопросы учителя и одноклассников, анализировать, обобщать, делать самостоятельные выводы; выражать свои мысли; работать в группах, парах; правильно строить режим дня, выполнять его; применять на практике основные нормы гигиены; принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья; оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах.; удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

### 2 класс

#### *Учащиеся должны знать:*

- Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний;
- Вредные привычки. Как от них избавиться;
- Правила и нормы поведения в доме, на улице, вблизи водоема и в общественном транспорте;
- Лечебные свойства некоторых лекарств, уметь их использовать для оказания первой медицинской помощи.
- Признаки пищевого отравления и отравления лекарствами.
- Признаки теплового удара и обморожения, повреждения суставов, укусов животных.

### ***Учащиеся научиться:***

Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «здоровье», «семья», «друзья»; оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных произведений с точки зрения общечеловеческих норм.

Организовывать своё рабочее место под руководством учителя; определять цель выполнения задания как во внеурочной деятельности, так и в жизненной ситуации; отвечать на вопросы учителя и одноклассников, анализировать, обобщать, делать самостоятельные выводы; выражать свои мысли; работать в группах, парах; правильно строить режим дня, выполнять его; применять на практике основные нормы гигиены; принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья; оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, при тепловом ударе, обморожении, попадании инородных тел в глаза, уши, горло; удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

### **3 класс**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний;
- Вредные привычки. Как от них избавиться;
- Правила и нормы поведения в доме, на улице, вблизи водоема и в общественном транспорте;
- Лечебные свойства некоторых лекарств, уметь их использовать для оказания первой медицинской помощи.
- Признаки пищевого отравления и отравления лекарствами.
- Признаки теплового удара и обморожения, повреждения суставов, укусов животных.

#### ***Учащиеся научиться:***

Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «здоровье», «семья», «друзья»; оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных произведений с точки зрения общечеловеческих норм.

Организовывать своё рабочее место под руководством учителя; определять цель выполнения задания как во внеурочной деятельности, так и в жизненной ситуации; отвечать на вопросы учителя и одноклассников, анализировать, обобщать, делать самостоятельные выводы; выражать свои мысли; работать в группах, парах; правильно строить режим дня, выполнять его; применять на практике основные нормы гигиены; принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья; оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, при тепловом ударе, обморожении, попадании инородных тел в глаза, уши, горло; удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

### **4 класс**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Как охранять свое здоровье от стрессов.
- Как правильно питаться;
- Что такое закаливание. Способы закаливания;
- Что такое гигиена. Как соблюдать правила гигиены;
- Полезные привычки. Как их создать;
- Вредные привычки. Как от них избавиться;

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- Находить причины и последствия событий.
- Принимать ответственные решения.
- Уметь сказать НЕТ вредной привычке.
- Применять на практике основные нормы гигиены.
- Принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;
- Удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

- Распознавать и анализировать опасные ситуации.

*Учащиеся должны знать:*

- Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Вредные привычки. Как от них избавиться;
- Правила и нормы поведения в школе, театре, общественном транспорте;
- Правила и нормы поведения за столом, в гостях.
- Правила ведения телефонного разговора.

*Учащиеся должны уметь:*

- Применять на практике основные нормы поведения в общественных местах, за столом, в гостях.
- Сервировать стол.
- Вежливо общаться по телефону, вести себя с незнакомыми людьми.
- Принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;
- Удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

## 2. Содержание программы.

### 1 класс

#### **Тема 1. Дружи с водой.**

*Урок 1. Советы доктора Воды.*

Знакомство с докторами : доктор Воды, доктор Свежий Ветер, доктор Упражнение, доктор Осанка, доктор Здоровая Пища, доктор Отдых, доктор Любовь; беседа по теме, советы доктора Воды.

*Урок 2. Друзья Вода и Мыло.*

Повторение правил доктора Воды. Беседа о том, когда и как следует мыть руки.

#### **Тема 2. Забота о глазах.**

*Урок 3. Глаза – главные помощники человека.*

Беседа по теме(5 органов чувств). Опыт (наблюдение). Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

#### **Тема 3 Уход за ушами.**

*Урок 4. Чтобы уши слышали.*

Беседа по теме. Проведение опытов. Оздоровительная минутка – самомассаж ушей. Правила по сбережению органов слуха.

#### **Тема 4 Уход за зубами.**

*Урок 5. Почему болят зубы.*

Повторение правил ухода за ушами. Беседа по теме. Строение зуба. Рисование зуба, в котором поселилась боль.

*Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми.*

Беседа по теме (что вредно для зубов). Упражнение «Спрятанный сахар» (рассматривание этикеток от продуктов). Практикум «Чистка зубов».

*Урок 7. Как сохранить улыбку красивой.*

Беседа по теме. Практическое занятие: сравнение молочного зуба и постоянного. Повторение правил чистки зубов. Полезные советы.

#### **Тема 5. Уход за руками и ногами.**

*Урок 8. «Рабочие инструменты» человека.*

Беседа по теме. Оздоровительная минутка: массаж пальцев. Правила: как беречь ноги, уход за ногтями. Изготовление подушечки с камушками для массажа стоп (дома с помощью родителей).

#### **Тема 6. Забота о коже.**

*Урок 9. Зачем человеку кожа.*

Проведение опытов. Строение кожи. Правила ухода за кожей.

*Урок 10. Надёжная защита организма.*

Беседа по теме. Практическая работа: наблюдения и опыты. Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Игра «Выбери ответ».

*Урок 11. Если кожа повреждена.*

Беседа по теме: отчего кожа может повреждаться и заболеть?

Как помочь больной коже? Как оказать первую помощь?

### **Тема 7. Как следует питаться.**

*Урок 12. Питание – необходимое условие для жизни человека.*

Повторение правил здоровья. Беседа по теме – знакомство с доктором Здоровая Пища, с органами пищеварения. Полезные и вредные продукты.

*Урок 13. Здоровая пища для всей семьи.*

Правила питания: умеренность и разнообразие. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта на определение жирности продуктов. Золотые правила питания. Практическое задание : нарисовать или вылепить продукты полезные для здоровья.

### **Тема 8 . Как сделать сон полезным.**

*Урок 14. Сон – лучшее лекарство.*

Беседа по теме: знакомство с доктором Сон Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Не спать». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна).

### **Тема 9. Настроение в школе.**

*Урок 15. Как настроение?*

Беседа по тем: знакомство с доктором Любовь. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о дружбе. Выполнение заданий из теста.

### **Тема 10. Настроение после школы.**

*Урок 16. Я пришёл из школы.*

Беседа по теме: разное настроение, причины, влияющие на настроение. Задание «Любишь – не любишь». Практическое задание: рисование приветливого и не приветливого человека. Чтение и анализ стихотворения С. Михалкова «Лифт и карандаш».

### **Тема 11. Поведение в школе.**

*Уроки 17-18. Я – ученик.*

Игра «Знаешь ли ты правила?». Чтение и анализ стихотворения Б. Заходера «Перемена». Сочинение правил поведения в стихах.

### **Тема 12. Вредные привычки.**

*Уроки 19-20. Вредные привычки.*

Беседа по теме. Игра «Да - нет». Курение. Алкоголь. Практическое задание: рисование запрещающих знаков.

### **Тема 13. Мышцы, кости и суставы.**

*Урок 21. Скелет – наша опора.*

Беседа по теме: части скелета. Практикум: значение мышц; определение силы мускулов. Что нужно делать, если повреждена мышца или кость.

*Урок 22. Осанка – стройная спина!*

Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки.

### **Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.**

*Урок 23. Если хочешь быть здоров.*

Беседа по теме: микробы. Водные процедуры. Выполнение рисунков для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом». Шесть признаков здорового и закалённого человека.

### **Тема 15. Как правильно вести себя на воде.**

*Урок 24. Правила безопасности на воде.*

Правила поведения на воде. Беседа о различных состояниях воды.

### **Тема 16. Игры и упражнения на воде.**

*Уроки 25-29. Обучение плаванию.*

Посещение бассейна.

### **Тема 17. Народные игры.**

*Урок 30. Русская игра «Городки».*

Разучивание игры «Городки». Игра в «Городки».

### **Тема Подвижные игры.**

*Урок 31. Подвижные игры.*

Разучивание подвижных игр «Гуси – лебеди», «Совушки», «Космонавты».

Уроки 32-33. Доктора природы (обобщение).

Игра «Хорошо – плохо». Работа с пословицами. Повторение правил здоровья. Подвижные игры на воздухе.

## 2 класс

### **Тема 1. Почему мы болеем.**

*Урок 1. Причины болезни.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения А.Лаптева «Ручеёк».

*Урок 2. Признаки болезни.*

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Как помочь больному при ознобе, при высокой температуре. Беседа о профилактике болезней.

*Урок 3. Как здоровье?*

Тест «Твоё здоровье». Беседа о том, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить своё здоровье.

### **Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.**

*Урок 4. Как организм помогает себе сам.*

Повторение причин болезней. Беседа по теме. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?»

Памятка «Как правильно готовить уроки»

*Урок 5. Здоровый образ жизни.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С.Михалкова «Разве что-то есть на свете...»

### **Тема 3. Кто нас лечит.**

*Урок 6. Какие врачи нас лечат.*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Самоанализ здоровья. Чтение и анализ отрывка из произведения А.Раскина «Как папа был маленьким».

### **Тема 4. Прививки от болезней.**

*Урок 7. Инфекционные болезни.*

Вступительное слово учителя о заразных болезнях, об источниках заражения. Словарная работа : инфекция, иммунитет. Анализ стихотворения С.Михалкова «Поднялась температура...»

*Урок 8. Прививки от болезней.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно».

### **Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.**

*Урок 9. Какие лекарства мы выбираем.*

Игра «Кто больше знает?» Беседа по теме. Словарная работа: аллергия, антибиотики. Анализ стихотворения С.Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и для зверей»..

*Урок 10. Домашняя аптечка.*

Беседа по теме. Аптека дома. Правила пользования аптечкой.

### **Тема 6. Как избежать отравления.**

*Урок 11. Отравление лекарствами.*

Беседа по теме на основе сказки К.Чуковского «Айболит». Признаки лекарственного отравления. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами.

*Урок 12. Пищевые отравления.*

Повторение признаков лекарственного отравления. Беседа по теме. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при пищевом отравлении.

### **Тема 7. Безопасность при любой погоде.**

*Урок 13. Если солнечно и жарко.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Забыла Таня про обед...» Признаки солнечного ожога. Первая помощь при солнечном ожоге.

*Урок 14. Если на улице дождь и гроза.*

Беседа по теме. Правила поведения при грозе. Советы: если вы промокли и промочили ноги.

### **Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.**

*Урок 15. Опасность в нашем доме.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения Э.Успенского «Мама приходит с работы». Правила безопасного поведения в доме. Игра – соревнование «Кто больше знает?»

*Урок 16. Как вести себя на улице.*

Беседа по теме (ПДД и дорожные знаки). Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасного поведения в транспорте.

**Тема 9 Правила безопасного поведения на воде.**

*Урок 17. Вода – наш друг.*

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Анализ стихотворения И.Емельянова «У моста стоит Авоось...»

**Тема 10. Правила обращения с огнём.**

*Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда.*

Беседа по теме. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа: план эвакуации нашей школы, учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.**

*Урок 19. Чем опасен электрический ток.*

Беседа по теме. Первая помощь пострадавшему. Правила электрической безопасности.

**Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

*Урок 20. Травмы.*

Беседа по теме. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).

**Тема 13. Как защититься от насекомых.**

*Урок 21. Укусы насекомых.*

Беседа по теме. Признаки аллергии. Первая помощь при укусе пчелы. Словарная работа: пинцет.

**Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.**

*Урок 22. Что мы знаем про собак и кошек.*

Беседа по теме. Правила обращения с животными. Первая помощь при укусе собаки.

**Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

*Урок 23. Отравление ядовитыми веществами.*

Виды отравлений. Беседа по теме. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа: дезинфекция, дезодорант. Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами.

*Урок 24. Отравление угарным газом.*

Повторение правил поведения при пожаре. Беседа по теме. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

**Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

*Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе.*

Беседа по теме. Признаки теплового удара. Первая помощь при тепловом ударе.

*Урок 26. Как уберечься от мороза.*

Беседа по теме. Признаки обморожения. Первая помощь при обморожении. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 17. Первая помощь при травмах.**

*Урок 27. Растяжение связок и вывих костей.*

Беседа по теме. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Первая помощь при растяжении вывихе. Практическая работа (в парах или группах): подготовка и наложение холодного компресса.

*Урок 28. Переломы.*

Беседа по теме. Первая помощь при закрытом и открытом переломах. Практическая работа: наложение шины.

*Урок 29. Если ты ушибся или порезался.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Таня пальчик наколола...». Первая помощь при ушибе и порезе. Словарная работа: марганцовка. Практическая работа: как правильно забинтовать рану.

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**

*Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.*

Беседа по теме. Первая помощь при попадании соринки в глаз, когда крошка попала в горло, если что-то попало в ухо.

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

*Урок 31. Укусы змей.*

Беседа по теме. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи.

Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.

Урок 32. *Расти здоровым.*

Информация о неизлечимых болезнях века, работе учёных-медиков. Беседа о здоровом образе жизни (повторение).

Урок 33. Воспитавай себя.

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам».

Урок 34. Я выбираю движение.

Подвижные игры на воздухе.

### 3 класс

#### **Тема 1. Почему мы болеем.**

Урок 1. *Причины болезни.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения А.Лаптева «Ручеёк».

Урок 2. *Признаки болезни.*

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше знает?» Как помочь больному при ознобе, при высокой температуре. Беседа о профилактике болезней.

Урок 3. *Как здоровье?*

Тест «Твоё здоровье». Беседа о том, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить своё здоровье.

#### **Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.**

Урок 4. *Как организм помогает себе сам.*

Повторение причин болезней. Беседа по теме. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Памятка «Как правильно готовить уроки»

Урок 5. *Здоровый образ жизни.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С.Михалкова «Разве что-то есть на свете...»

#### **Тема 3. Кто нас лечит.**

Урок 6. *Какие врачи нас лечат.*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Самоанализ здоровья. Чтение и анализ отрывка из произведения А.Раскина «Как папа был маленьким».

#### **Тема 4. Прививки от болезней.**

Урок 7. *Инфекционные болезни.*

Вступительное слово учителя о заразных болезнях, об источниках заражения. Словарная работа : инфекция, иммунитет. Анализ стихотворения С.Михалкова «Поднялась температура...»

Урок 8. *Прививки от болезней.*

Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно».

#### **Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.**

Урок 9. *Какие лекарства мы выбираем.*

Игра «Кто больше знает?» Беседа по теме. Словарная работа: аллергия, антибиотики. Анализ стихотворения С.Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и для зверей»..

Урок 10. *Домашняя аптечка.*

Беседа по теме. Аптека дома. Правила пользования аптечкой.

#### **Тема 6. Как избежать отравления.**

Урок 11. *Отравление лекарствами.*

Беседа по теме на основе сказки К.Чуковского «Айболит». Признаки лекарственного отравления. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами.

Урок 12. *Пищевые отравления.*

Повторение признаков лекарственного отравления. Беседа по теме. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при пищевом отравлении.

#### **Тема 7. Безопасность при любой погоде.**

Урок 13. *Если солнечно и жарко.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Забыла Таня про обед...» Признаки солнечного ожога. Первая помощь при солнечном ожоге.

Урок 14. *Если на улице дождь и гроза.*

Беседа по теме. Правила поведения при грозе. Советы: если вы промокли и промочили ноги.

### **Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.**

*Урок 15. Опасность в нашем доме.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения Э.Успенского «Мама приходит с работы». Правила безопасного поведения в доме. Игра – соревнование «Кто больше знает?»

*Урок 16. Как вести себя на улице.*

Беседа по теме (ПДД и дорожные знаки). Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасного поведения в транспорте.

### **Тема 9 Правила безопасного поведения на воде.**

*Урок 17. Вода – наш друг.*

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Анализ стихотворения И.Емельянова «У моста стоит Авось...»

### **Тема 10. Правила обращения с огнём.**

*Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда.*

Беседа по теме. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа: план эвакуации нашей школы, учебная эвакуация при пожаре.

### **Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.**

*Урок 19. Чем опасен электрический ток.*

Беседа по теме. Первая помощь пострадавшему. Правила электрической безопасности.

### **Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

*Урок 20. Травмы.*

Беседа по теме. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).

### **Тема 13. Как защититься от насекомых.**

*Урок 21. Укусы насекомых.*

Беседа по теме. Признаки аллергии. Первая помощь при укусе пчелы. Словарная работа: пинцет.

### **Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.**

*Урок 22. Что мы знаем про собак и кошек.*

Беседа по теме. Правила обращения с животными. Первая помощь при укусе собаки.

### **Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

*Урок 23. Отравление ядовитыми веществами.*

Виды отравлений. Беседа по теме. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа: дезинфекция, дезодорант. Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами.

*Урок 24. Отравление угарным газом.*

Повторение правил поведения при пожаре. Беседа по теме. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

### **Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

*Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе.*

Беседа по теме. Признаки теплового удара. Первая помощь при тепловом ударе.

*Урок 26. Как уберечься от мороза.*

Беседа по теме. Признаки обморожения. Первая помощь при обморожении. Игра «Полезно – вредно».

### **Тема 17. Первая помощь при травмах.**

*Урок 27. Растяжение связок и вывих костей.*

Беседа по теме. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Первая помощь при растяжении вывихе. Практическая работа (в парах или группах): подготовка и наложение холодного компресса.

*Урок 28. Переломы.*

Беседа по теме. Первая помощь при закрытом и открытом переломах. Практическая работа: наложение шины.

*Урок 29. Если ты ушибся или порезался.*

Беседа по теме. Анализ стихотворения С.Михалкова «Таня пальчик наколола...». Первая помощь при ушибе и порезе. Словарная работа: марганцовка. Практическая работа: как правильно забинтовать рану.

### **Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**

Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Первая помощь при попадании соринки в глаз, когда крошка попала в горло, если что-то попало в ухо.

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

Урок 31. Укусы змей.

Беседа по теме. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи.

Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.

Урок 32. Расти здоровым.

Информация о неизлечимых болезнях века, работе учёных-медиков. Беседа о здоровом образе жизни (повторение).

Урок 33. Воспитаю себя.

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам».

Урок 34. Я выбираю движение.

Подвижные игры на воздухе.

#### 4 класс

**Тема 1. Наше здоровье.**

Урок 1. Что такое здоровье.

Урок 2. Что такое эмоции. *Словарная работа: эмоции.*

Урок 3. Чувства и поступки.

Урок 4. Стресс. *Словарная работа: стресс.*

**Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье.**

Урок 5. Учимся думать и действовать.

Урок 6. Учимся находить причину и последствия событий. *Причины и возможные последствия.*

Урок 7. Умей выбирать.

**Тема 3. Что зависит от моего решения.**

Урок 8. Принимаю решение.

Урок 9. Я отвечаю за своё решение.

Урок 10. Злой волшебник – табак. *Что мы знаем о курении.*

**Тема 4. Почему некоторые привычки называют вредными.**

Урок 11. Зависимость. *Словарная работа: зависимость.*

Урок 12. Умей сказать НЕТ.

Урок 13. Как сказать НЕТ.

Урок 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Урок 15. Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения. *Работа с деревом решений.*

**Тема 5. Помоги себе сам.**

Урок 16. Волевое поведение.

**Тема 6. Злой волшебник – алкоголь.**

Урок 17. Алкоголь.

Урок 18. Алкоголь – ошибка.

Урок 19. Алкоголь – сделай выбор. *Работа с деревом решений.*

**Тема 7. Злой волшебник – наркотик.**

Урок 20. Наркотик. *Работа с деревом решений.*

Урок 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**Тема 8. Мы - одна семья.**

Урок 22. Мальчишки и девочки. *Игра «Противоположности».*

Урок 23. Моя семья.

**Тема 9. Повторение. Нестандартные уроки – праздники..**

Урок 24. Дружба

Урок 25. День здоровья. *Праздник в спортивном зале.*

Урок 26. Умеем ли мы правильно питаться. *Сюжетно-ролевая игра.*

Урок 27. Я выбираю кашу. *Игра «Вертушка».*

Урок 28. Чистота и здоровье. *Праздник Чистоты.*

Урок 29. Откуда берутся грязнули. *Игра-путешествие.*

Урок 30. Чистота и порядок.

Урок 31. Будем делать хорошо и не будем плохо.

Урок 32. КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Выпуск стенной газеты.

Урок 33. Будьте здоровы! *Подвижные игры на свежем воздухе.*

Урок 34. Будьте здоровы! *Подвижные игры на свежем воздухе.*

### 3. Тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Друзи с водой. Советы доктора Воды</b>	1
2.	Друзья Вода и Мыло	1
3.	<b>Забота о глазах.</b> Глаза — главные помощники человека.	1
4.	<b>Уход за ушами.</b> Чтобы уши слышали.	1
5.	<b>Уход за зубами.</b> Почему болят зубы.	1
6.	Чтобы зубы были здоровыми	1
7.	<b>Уход за руками и ногами.</b> «Рабочие инструменты» человека	1
8.	<b>Забота о коже.</b> Зачем человеку кожа	1
9.	Если кожа повреждена.	1
10.	<b>Как следует питаться.</b> Питание - необходимое условие для жизни человека	1
11.	Здоровая пища для всей семьи	1
12.	<b>Как сделать сон полезным?</b> Сон — лучшее лекарство	1
13.	<b>Настроение в школ.</b> Как настроение?	1
14.	<b>Настроение после школы.</b> Я пришел из школы	1
15.	<b>Поведение в школе.</b> Я — ученик	1
16.	Я — ученик.	1
17.	<b>Вредные привычки.</b> Вредные привычки	1
18.	Вредные привычки	1
19.	<b>Мышцы, кости и суставы.</b> Скелет — наша опора	1
20.	Осанка - стройная спина!	1
21.	<b>Как закаляться. Обтирание и обливание.</b> Если хочешь быть здоров.	1
22.	<b>Как правильно вести себя на воде.</b> Правила безопасности на воде	1
23.	<b>Игры и упражнения на воде.</b> Обучение плаванию	1
24.	Обучение плаванию	1
25.	Обучение плаванию	1
26.	Обучение плаванию	1
27.	Обучение плаванию	1
28.	<b>Народные игры.</b> Русская игра «Городки»	1
29.	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры	1
30.	Обобщающий	1

### 2 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Почему мы боеем.</b> Причины болезни	1
2.	<b>Почему мы боеем.</b> Признаки болезни.	1
3.	<b>Почему мы боеем.</b> Как здоровье?	1
4.	<b>Кто и как предохраняет нас от болезней.</b> Как организм помогает себе сам.	1
5.	Здоровый образ жизни.	1
6.	<b>Кто нас лечит.</b> Какие врачи нас лечат.	1
7.	<b>Прививки от болезней.</b> Инфекционные болезни.	1
8.	<b>Прививки от болезней.</b> Прививки от болезней.	1
9.	<b>Что нужно знать о лекарствах.</b> Какие лекарства мы выбираем.	1

10.	<b>Что нужно знать о лекарствах.</b> Домашняя аптечка.	1
11.	<b>Как избежать отравлений.</b> Отравление лекарствами.	1
12.	<b>Как избежать отравлений.</b> Пищевые отравления.	1
13.	<b>Безопасность при любой погоде.</b> Если солнечно и жарко.	1
14.	<b>Безопасность при любой погоде.</b> Если на улице дождь и гроза.	1
15.	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b> Опасность в нашем доме.	1
16.	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b> Как вести себя на улице.	1
17.	<b>Правила безопасного поведения на воде.</b> Вода – наш друг.	1
18.	<b>Правила обращения с огнём.</b> Чтобы огонь не причинил вреда.	1
19.	<b>Как уберечься от поражения электрическим током.</b> Чем опасен электрический ток.	1
20.	<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</b> Травмы	1
21.	<b>Как защититься от насекомых.</b> Укусы насекомых.	1
22.	<b>Предосторожности при обращении с животными.</b> Что мы знаем про собак и кошек.	1
23.	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.</b> Отравление ядовитыми веществами.	1
24.	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.</b> Отравление угарным газом.	1
25.	<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</b> Как помочь себе при тепловом ударе.	1
26.	<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</b> Как уберечься от мороза.	1
27.	<b>Первая помощь при травмах.</b> Растяжение связок и вывих костей.	1
28.	<b>Первая помощь при травмах.</b> Переломы.	1
29.	<b>Первая помощь при травмах.</b> Если ты ушибся или порезался.	1
30.	<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</b> Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
31.	<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.</b> Укусы змей.	1
32.	<b>Сегодняшние заботы медицины.</b> Расту здоровым.	1
33.	Воспитаю себя.	1
34.	Я выбираю движение.	

### 3 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Чего не надо бояться.</b> Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Игра «Давайте разберёмся» (кого (чего) боимся? почему? как избежать опасности?)	1
2.	<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</b> Учимся думать. Беседа о доброте, о добрых делах и поступках.	1
3.	Спешу делать добро. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	1
4.	<b>Почему мы говорим неправду.</b> Поможет ли нам обман. Что такое ложь?	1
5.	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6.	<b>Почему мы не слушаемся родителей.</b> Надо ли прислушиваться к	1

	<i>советам родителей. Портрет родителей (лучшие качества). Пожелание себе.</i>	
7.	<i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Анализ рассказа А.М.Горького «Воробышек».</i>	1
8.	<b>Надо уметь сдерживать себя.</b> Все ли желания выполнимы. <i>Что такое каприз?</i>	1
9.	<i>Как воспитать в себе сдержанность. Что значит «сдержаться»?</i>	1
10.	<b>Не грызи ногти, не ковыряй в носу.</b> Как отучить себя от вредных привычек. <i>Вредные привычки. Инфекция. Полезные советы.</i>	1
11.	<i>Как отучить себя от вредных привычек. Гигиенические правила.</i>	1
12.	<b>Как относиться к подаркам.</b> Я принимаю подарок. <i>Полезные советы при принятии подарка</i>	1
13.	<i>Я дарю подарки. Полезные советы при вручении подарка.</i>	1
14.	<b>Как следует относиться к наказаниям.</b> Наказание. <i>Что такое наказание, какие бывают наказания, почему возникает необходимость в наказании.</i>	1
15.	<b>Как нужно одеваться.</b> Одежда. <i>Виды одежды, требования к одежде, к обуви; что означает понятие «эстетический вкус», «культурный облик человека?».</i>	1
16.	<b>Как вести себя с незнакомыми людьми.</b> Ответственное поведение. <i>Правила поведения с незнакомыми людьми.</i>	1
17.	<b>Как вести себя, когда что-то болит.</b> Боль. <i>Боль физическая и душевная.</i>	1
18.	<b>Как вести себя за столом.</b> Сервировка стола. <i>Словарная работа: аппетит. Сервировка стола.</i>	1
19.	<i>Правила поведения за столом. Правила поведения за столом.</i>	1
20.	<b>Как вести себя в гостях.</b> Ты идёшь в гости. <i>Какие бывают гости; приглашение гостей; как и когда нужно приходить в гости.</i>	1
21.	<b>Как вести себя в общественных местах.</b> Как вести себя в транспорте и на улице. <i>Азбука поведения.</i>	1
22.	<i>Как вести себя в театре, кино, школе. Правила поведения в общественных местах.</i>	1
23.	<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки.</b> Умеем ли мы вежливо общаться. <i>Игра «Комплимент». Искусство говорить «нет».</i>	1
24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону. <i>Игра «Телефон». Правила ведения телефонного разговора.</i>	1
25.	<b>Что делать, если не хочется в школу.</b> Помоги себе сам.	1
26.	<b>Чем заняться после школы.</b> Умей организовать свой досуг. <i>Что значит «свободное время»? Как правильно спланировать свободное время.</i>	1
27.	<b>Как выбрать друзей.</b> Что такое дружба.	1
28.	Кто может считаться настоящим другом.	1
29.	<b>Как помочь родителям.</b> Как доставить родителям радость.	1
30.	<b>Как помочь больным и беспомощным.</b> Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
31.	Спешите делать добро.	1
32.	<b>Повторение.</b> Огонёк здоровья.	1
33.	Путешествие в страну здоровья. <i>Игра «Вертушка».</i>	1
34.	Культура здорового образа жизни. <i>Урок-соревнование.</i>	1

#### 4 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

1.	<b>Наше здоровье. Что такое здоровье.</b>	1
2.	Что такое эмоции. <i>Словарная работа: эмоции.</i>	1
3.	Чувства и поступки.	1
4.	Стресс. <i>Словарная работа: стресс.</i>	1
5.	<b>Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать.</b>	1
6.	Учимся находить причину и последствия событий. <i>Причины и возможные последствия.</i>	1
7.	Умей выбирать.	1
8.	<b>Что зависит от моего решения. Принимаю решение.</b>	1
9.	Я отвечаю за своё решение.	1
10.	Злой волшебник – табак. <i>Что мы знаем о курении.</i>	1
11.	<b>Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость. Словарная работа: зависимость.</b>	1
12.	Умей сказать НЕТ.	1
13.	Как сказать НЕТ.	1
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1
15.	Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения. <i>Работа с деревом решений.</i>	1
16.	<b>Помоги себе сам. Волевое поведение.</b>	1
17.	<b>Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь.</b>	1
18.	Алкоголь – ошибка.	1
19.	Алкоголь – сделай выбор. <i>Работа с деревом решений.</i>	1
20.	<b>Злой волшебник – наркотик.</b>	1
21.	Наркотик. <i>Работа с деревом решений.</i>	1
22.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1
23.	<b>Мы - одна семья. Мальчишки и девчонки. Игра «Противоположности».</b>	1
24.	Моя семья.	1
25.	<b>Повторение. Нестандартные уроки – праздники. Дружба.</b>	1
26.	День здоровья. <i>Праздник в спортивном зале.</i>	1
27.	Умеем ли мы правильно питаться. <i>Сюжетно-ролевая игра.</i>	1
28.	Я выбираю кашу. <i>Игра «Вертушка».</i>	1
29.	Чистота и здоровье. <i>Праздник Чистоты.</i>	1
30.	Откуда берутся грязнули. <i>Игра- путешествие.</i>	1
31.	Чистота и порядок.	1
32.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
33.	КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Выпуск стенной газеты.	1
34.	Будьте здоровы! <i>Подвижные игры на свежем воздухе.</i>	1