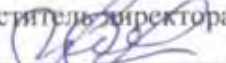


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района**

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов, физической
культуры, музыки, технологии и ОБЖ
 Пропин Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Сивухин А.М.
От «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок	Школа доктора Здоровья
Учебный год	2021-2022
Класс	1-3 классы
Количество часов в год	34 (33)
Количество часов в неделю	1

Учитель: Д.К. Елисеева

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 22.09.2011 № 2357) с изменениями от 22.09.2011 № 2357, от 26.11.2010 г. № 1241, от 31.12.2015 г. №1576;
3. На основе книги «Уроки культуры здоровья» Маюров А.Н;
4. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Кулаковской СОШ разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.);
5. Приказа Минпросвещения России Федерации от 20.06.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
6. Учебный план.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: 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.

Общая характеристика

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

– **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности**:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Личностными результатами изучения курса «Школа доктора Здоровья» является формирование следующих умений:

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.

- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса «Школа докторов Здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- *Учиться работать* по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Выразительно *читать* и *пересказывать* текст.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы 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, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Календарно-тематическое планирование.

«Школа доктора Здоровья»

1класс

№	Тема занятия	дата	Планируемые результаты		Содержание занятий
			предметные	Метапредметные	
1	Советы доктора Воды.		значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья;	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и Мыло.		правила мытья рук, ног, тела, смены белья		Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.		глаза - орган зрения; строение глаза; дефекты зрения; правила сохранения зрения; гимнастика для глаз		Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
5	Чтобы уши слышали.		строение уха человека; болезни ушей; уход за ушами; массаж уха		Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.		правила ухода за зубами;		Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были здоровыми.		значение целостности эмали для сохранения здоровых зубов;		Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой.		влияние пищи на возникновение заболеваний зубов;		Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная

			процесс разрушения зуба.	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	Подвижные игры		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	«Рабочие инструменты» человека.		Уход за ногами и руками; понятие о плоскостопии, причины плоскостопия, комплекс упражнений по предупреждению плоскостопия		Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
11	Зачем человеку кожа		водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания:		Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма		систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья		Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры		правильный режим питания; значение полноценного завтрака; продукты, содержащие витамины в большом количестве; сезонный гиповитаминоз и его профилактика		Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
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».
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.

17	Сон – лучшее лекарство		гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; значение чистого воздуха в спальне	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18	Какое настроение?		причины, влияющие на настроение; самовнушение; анализ ситуаций; организация досуга		Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19	Я пришёл из школы		значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе; правильное распределение времени на сон, уроки, игры, занятия спортом способствуют полноценному отдыху, повышению работоспособности, предупреждают переутомление		Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20	Подвижные игры		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
21 22	Я - ученик		время приготовления домашнего задания в соответствии с режимом дня; правильная организация рабочего места; посадка; проветривание помещения; перерывы для отдыха		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».
23 24	Вредные привычки		о вреде курения для организма, особенно растущего; понятие об алкоголе, вред алкогольных напитков		Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

25	Подвижные игры		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора		понятие и определение осанки; значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармоничного развития всего организма		Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина		соблюдать правила самоконтроля за правильной осанкой; привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки: неправильное положение во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, ношение тяжестей в одной руке.		Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров		природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце. Виды закаливания воздухом: игры, длительные прогулки на свежем воздухе, выполнение зарядки при открытой форточке; водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания: систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья	- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

29	Правила безопасности на воде		правила поведения на воде: купаться только со взрослыми, не нырять в незнакомом месте, не плавать в реке с быстрым течением, не топить друг друга, уметь отдыхать на воде	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30 31	Подвижные игры		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		<i>Весёлые старты</i>
32 33	Обобщающие уроки «Доктора природы»		значение благоприятной внешней среды для поддержания высокого уровня работоспособности, повышение продуктивности труда, предупреждение переутомления; рабочее место и гигиенические требования к нему; проветривание и влажная уборка	- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	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.

2 класс

№	Тема занятия	дата	Планируемые результаты		Содержание занятий
			предметные	Метапредметные	
1	Причина болезни		значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья; правила мытья рук, ног, тела, смены белья	ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

2	Признаки болезни			• элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; • первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; • первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. • ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; • элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Как здоровье?		глаза - орган зрения; строение глаза; дефекты зрения; правила сохранения зрения; гимнастика для глаз		Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Как организм помогает себе сам		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
5	Здоровый образ жизни		строение уха человека; болезни ушей; уход за ушами; массаж уха		Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Какие врачи нас лечат		правила ухода за зубами;		Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Инфекционные болезни		значение целостности эмали для сохранения здоровых зубов;		Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Прививки от болезней		влияние пищи на возникновение заболеваний зубов;		Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	Какие лекарства мы выбираем		процесс разрушения зуба.		Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Домашняя аптека		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
			Уход за ногами и руками; понятие о плоскостопии, причины плоскостопия, комплекс упражнений по предупреждению плоскостопия		

11	Отравление лекарствами		водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания:	сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. - ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Пищевые отравления		систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья		Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если солнечно и жарко		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Если на улице дождь и гроза		правильный режим питания; значение полноценного завтрака; продукты, содержащие витамины в большом количестве; сезонный гиповитаминоз и его профилактика		Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15	Опасность в нашем доме		гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; значение чистого воздуха в спальне		Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Как вести себя на улице		причины, влияющие на настроение; самовнушение; анализ ситуаций; организация досуга		Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Вода - наш друг		значение режима дня для		Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18	Как уберечься от мороза				Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19	Чтобы огонь не				Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации.

	причинил вреда		здоровья и успешной учебы в школе; правильное распределение времени на сон, уроки, игры, занятия спортом способствуют полноценному отдыху, повышению работоспособности, предупреждают переутомление	человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;	Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20	Чем опасен электрический ток		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
21	Травмы		время приготовления домашнего задания в соответствии с режимом дня; правильная организация рабочего места; посадка; проветривание помещения; перерывы для отдыха	знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	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».
22	Укусы насекомых		о вреде курения для организма, особенно растущего; понятие об алкоголе, вред алкогольных напитков		Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
23	Что мы знаем про собак и кошек		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
24	Отравление ядовитыми веществами		понятие и определение осанки; значение правильной осанки для нормальной работы сердца,	элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
25	Отравление угарным газом				
26	Как помочь себе при тепловом ударе				

27	Растяжение связок и вывих костей		легких, гармоничного развития всего организма соблюдать правила самоконтроля за правильной осанкой; привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки: неправильное положение во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, ношение тяжестей в одной руке.	нравственности в сохранении здоровья человека; • первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; • первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Переломы		природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце. Виды закаливания воздухом: игры, длительные прогулки на свежем воздухе, выполнение зарядки при открытой форточке; водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания: систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья	• знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. • ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; • элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Если ты ушибся или порезался		правила поведения на воде: купаться только со взрослыми, не нырять в незнакомом месте, не плавать в реке с быстрым течением, не топить друг друга, уметь отдыхать на воде	• элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	сохранении здоровья человека;	<i>Весёлые старты</i>
31	Укус змеи			- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»		значение благоприятной внешней среды для поддержания высокого уровня работоспособности, повышение продуктивности труда, предупреждение переутомления; рабочее место и гигиенические требования к нему; проветривание и влажная уборка	знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	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.
33					
34					

3 класс

№	Тема занятия	дата	Планируемые результаты		Содержание занятий
			предметные	Метапредметные	
1	Причина болезни		значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья; правила мытья рук, ног, тела, смены белья	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Признаки болезни				Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Как здоровье?		глаза - орган зрения; строение глаза; дефекты зрения; правила сохранения зрения; гимнастика для глаз		Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Как организм		Гигиенические требования к		Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры

	помогает себе сам		подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	• первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; • первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. • ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; • элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; • первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; • первоначальные представления о роли	на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
5	Здоровый образ жизни		строение уха человека; болезни ушей; уход за ушами; массаж уха		Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Какие врачи нас лечат		правила ухода за зубами;		Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Инфекционные болезни		значение целостности эмали для сохранения здоровых зубов;		Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Прививки от болезней		влияние пищи на возникновение заболеваний зубов;		Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	Какие лекарства мы выбираем		процесс разрушения зуба.		Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Домашняя аптека		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
11	Отравление лекарствами		Уход за ногами и руками; понятие о плоскостопии, причины плоскостопия, комплекс упражнений по предупреждению плоскостопия		Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Пищевые отравления		водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания:		Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если солнечно и		систематичность,		Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра

	жарко		последовательность, постепенность, учет состояния здоровья	физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	«Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Если на улице дождь и гроза		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15	Опасность в нашем доме		правильный режим питания; значение полноценного завтрака; продукты, содержащие витамины в большом количестве;	знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
16	Как вести себя на улице		сезонный гиповитаминоз и его профилактика		Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Вода - наш друг		гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; значение чистого воздуха в спальне		Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18	Как уберечься от мороза		причины, влияющие на настроение; самовнушение; анализ ситуаций; организация досуга	- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19	Чтобы огонь не причинил вреда		значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе; правильное распределение времени на сон, уроки, игры, занятия спортом способствуют полноценному отдыху, повышению работоспособности, предупреждают	первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

			переутомление		
20	Чем опасен электрический ток		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность	первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	«Круговые салки», эстафеты со скалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
21	Травмы		время приготовления домашнего задания в соответствии с режимом дня; правильная организация рабочего места; посадка; проветривание помещения; перерывы для отдыха	знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	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».
22	Укусы насекомых			ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
23	Что мы знаем про собак и кошек		о вреде курения для организма, особенно растущего; понятие об алкоголе, вред алкогольных напитков	элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
24	Отравление ядовитыми веществами		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
25	Отравление угарным газом			первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
26	Как помочь себе при тепловом ударе		понятие и определение осанки; значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармоничного развития всего организма	первоначальные представления о роли	
27	Растяжение связок и вывих костей		соблюдать правила самоконтроля за правильной осанкой; привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки: неправильное положение во время сна, неправильная посадка во		

			время учебных занятий, ношение тяжестей в одной руке.	физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	
28	Переломы		природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце. Виды закаливания воздухом: игры, длительные прогулки на свежем воздухе, выполнение зарядки при открытой форточке; водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме; правила пользования солнечными ваннами. Основные принципы закаливания: систематичность, последовательность, постепенность, учет состояния здоровья	- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. - ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; - элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека; - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Если ты ушибся или порезался		правила поведения на воде: купаться только со взрослыми, не нырять в незнакомом месте, не плавать в реке с быстрым течением, не топить друг друга, уметь отдыхать на воде		Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		Гигиенические требования к подвижным играм: продолжительность, безопасность, постепенность		<i>Весёлые старты</i>
31	Укус змеи				

32	Обобщающие уроки «Доктора природы»		значение благоприятной внешней среды для поддержания высокого уровня работоспособности, повышение продуктивности труда, предупреждение переутомления; рабочее место и гигиенические требования к нему; проветривание и влажная уборка	знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.	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.
33					
34					

Литература

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. Борисюк 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.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
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. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980