

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И. Е. Егорова городского округа Новокуйбышевск Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Протокол № 3
от 28.03.2023г.
Руководитель МО

_____ И.Н. Голощапова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____ О.А. Егорова

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы –
интерната
им. И.Е.Егорова
г.о. Новокуйбышевск
_____ Е.В. Попова
Приказ №24/од
от 03.04.2023г.

**Программа курса
внеурочной деятельности
«Азбука моего здоровья»**

Класс: 1 – 4

Количество часов: 2 часа в неделю, 66 часов в год в 1 классе,
68 часов во 2 - 4 класса

Направленность программы: общекультурная

Составители: воспитатели
Голощапова Ирина Николаевна
Тимофеева Татьяна Николаевна

г.о. Новокуйбышевск, 2023 год

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

2. Содержание

Введение 1 час.

Режим дня в школе – беседа 1 час

Изготовление памятки – практическая игра 1 час

Учеба и здоровье – устный журнал 1 час

Отдых для здоровья – игровая программа 1 час

Зачем и как я одеваюсь? – игровая программа 1 час

Домашние задания и здоровье – беседа 1 час

Личная безопасность – беседа 1 час

Профилактика травматизма – просмотр мультфильма 1 час

Красный, желтый, зеленый – викторина 1 час

Организм человека – беседа 1 час

Охрана его здоровья – устный журнал 1 час

Надежная защита организма – игра-практикум 1 час

Советы доктора Воды – игровая программа 1 час

Друзья Вода и Мыло – конкурс 1 час

Глаза - главные помощники человека – беседа 1 час

Чтобы уши слышали – лекция 1 час

Уход за зубами «Почему болят зубы?» - устный журнал

Чтобы зубы не болели, как сохранить улыбку красивой – беседа, игра-практикум 2 часа

Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты человека – Лекторий 1 час

Забота о коже «Зачем человеку кожа» - час общения 1 час

Надежная защита организма – игра-практикум 1 час

Если кожа повреждена – просмотр видео фильма 1 час

Правильное питание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть»

Устный журнал 1 час
Здоровая пища для всей семьи «Овощи на нашем столе» - урок-практикум 1 час
Сон – лучшее лекарство! – диспут 1 час
Настроение в школе! – игра 1 час
Настроение после школы! – игра 1 час
Моё поведение в школе – диспут 1 час
Я – ученик! – тренинг 1 час
Вредны привычки - игра-расследование 1 час
Лекарство от вредных привычек – ролевая игра 1 час
«Мышцы, кости и суставы» скелет – наша опора – диспут 1 час
Осанка - стройная спина! – игра-практикум 1 час
«Как закаляться. Обтирание и обливание – если хочешь быть здоров!» - ролевая игра 1 час
Как правильно вести себя на воде! – устный журнал 1 час
Народные игры – разучивание, игры – практикум 1 час
Мой здоровый образ жизни – тренинг 1 час
Театр сказок о здоровье – театрализация 3 час
Что мы знаем о ЗОЖ – круглый стол 1 час
Я хозяин своего здоровья – урок-здоровья 1 час
Гигиена школьника «Твой внешний вид!» - практикум 1 час
Соблюдение личной гигиены – практикум 1 час
Надёжная защита организма – просмотр диафильма 1 час
Почему мы боеем «Причины болезни» - беседа 1 час
Признаки болезни – устный журнал 1 час
Кто и как нас предохраняет от болезни «Как организм помогает себе» - диспут 1 час
Кто нас лечит «Что мы знаем о врачах» - лекторий 1 час
Спорт закаляет нас – книжка-малышка о видах спорта 1 час
Инфекционные заболевания – урок-практикум 1 час
Прививки от болезней – просмотр диафильма 1 час
Что нужно знать о лекарствах, «Какие лекарства мы выбираем» - заочное путешествие 1 час
Домашняя аптечка – практикум 1 час
Растения лечат – книжка-малышка о растениях 1 час
Овощи очень полезны – игра-путешествие 1 час
Лук и чеснок победят грипп – урок практикум 1 час
Как избежать отравлений «Доступ к лекарствам опасен» – беседа 1 час
Пищевые отравления – урок практикум 1 час
Безопасность при любой погоде «Если солнечно и жарко» - диспут 1 час
Если на улице дождь и гроза – диспут 1 час
Правило безопасного поведения «Опасность в нашем доме» – тренинг 1 час
Как вести себя в транспорте – тренинг 1 час
Правила обращения с огнём «Природная стихия – огонь» - минутка общения 1 час
Чтобы огонь не причинил вреда – урок практикум 1 час

Безопасное обращение с электрическими приборами – просмотр диафильма 1 час
 Чем опасен электрический ток – диспут 1 час
 Как уберечься от ушибов, порезов, переломов – беседа, тренинг 1 час
 Предосторожности при обращении с животными (Что мы знаем про собак и кошек) – просмотр диафильма 1 час
 Уход за животными – выставка рисунков 1 час
 Первая помощь при отравлении ядовитыми веществами, угарным газом – просмотр видео ролика, беседа 2 часа
 Как помочь себе при тепловом ударе – урок практикум 1 час
 Как уберечься от морозов – урок практикум 1 час
 Первая помощь при травмах – просмотр видео ролика 3 часа
 Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – урок практикум 1 час
 Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – беседа 1 час
 Подвижные игры на свежем воздухе – игровая программа 3 часа
 Мы друзья природы «Природная пища – польза» - устный журнал 1 час
 Лукошко грибника – просмотр видео ролика 1 час
 Наш мозг и его волшебные действия – тренинг 1 час, Злой волшебный табак! - рисуем плакат. Вредным привычкам скажем, нет! – КВН.

3. Тематическое планирование

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Я как член коллектива	Беседа	1	1	
2	Режим дня в школе - здоровый образ жизни	Беседа	1	1	
3-4	Моя семья «Режим дня дома» Чистота-залог здоровья!	Изготовление памятки Практическая игра	2		2
5-6	Мои эмоции, чувства и здоровье	Беседа Деловая игра	1	1	1
7	Я не похож на других	Деловая игра	1		1
8	В гостях у Мойдодыра	Просмотр диафильма	1		1
9	Учеба и здоровье	Устный журнал	1	1	
10	Отдых для здоровья	Игровая про-	1		1

		грамма			
11	Зачем и как я одеваюсь?	Игровая программа	1		1
12	Домашние задания и здоровье	Беседа	1	1	
13-15	Личная безопасность	Беседа	1	1	
	Профилактика травматизма	Просмотр мультфильма	1		1
	Красный, желтый. Зеленый	Викторина	1		1
16-19	Организм человека	Беседа	1	1	
	Охрана его здоровья	Устный журнал	1	1	
	В здоровом теле здоровый дух	Акция	1		1
	Надежная защита организма	Игра-практикум	1		1
20	Путешествие в «Страну Здоровья»	Просмотр видеофильма	1		1
21	Советы доктора Воды	Игровая программа	1		1
22	Друзья Вода и Мыло	Конкурс	1		1
23	Глаза - главные помощники человека	Беседа	1	1	
24	Чтобы уши слышали	Лекция	1	1	
25	Уход за зубами «Почему болят зубы?»	Устный журнал	1	1	
26-27	Чтобы зубы не болели Как сохранить улыбку красивой	Беседа, игра-практикум	2	1	1
28	Уход за руками, ногами «Рабочие инструменты челове-	Лекторий	1	1	

	ка»				
29-31	Забота о коже «За- чем человеку кожа»	Час общения	1	1	
	Надежная защита организма	Игра- практикум	1		1
	Если кожа повре- ждена	Просмотр ви- деофильма	1		1
32-33	Правильное пита- ние «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»	Устный жур- нал	1	1	
	Здоровая пища для всей семьи «Овощи на нашем столе»	Урок- практикум	1		1
34	Сон – лучшее ле- карство!	Диспут	1	1	
35	Настроение в шко- ле!	Игра	1		1
36	Настроение после школы!	Игра	1		1
37-38	«Мое поведение в школе!»	Диспут	1	1	
	«Я – ученик!»	Тренинг			1
39-40	«Вредные привыч- ки»	Игра- расследование	1		1
	Лекарство от вред- ных привычек	Ролевая игра	1		1
41-42	«Мышцы, кости и суставы» скелет – наша опора	Диспут	1	1	
	«Осанка-стройная спина!»	Игра- практикум	1		1
43	«Как закаляться. Обтирание и обли- вание – если хо- чешь быть здоров!»	Ролевые игры	1		1
44	Как правильно ве- сти себя на воде!	Устный жур- нал	1	1	
45-50	Народные игры – разучивание, игры	Практикум	6		6

51-56	Подвижные игры-разучивание, игры	Практикум	6		6
57	Мой здоровый образ жизни и образ моей семьи	Тренинг	1		1
58	Правила здорового образа жизни	Тренинг	1		1
59	Программа здоровья и ее роль!	Диспут	1		1
60-66	Азбука моего здоровья (обобщение)	Диспут	1		1
	Театр сказок о здоровье	Театрализация	3		3
	Пословицы, поговорки и загадки о здоровье	Практикум	1		1
	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим!»	Практикум	1		1

2 класс «Если хочешь быть здоров»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1	1	
2	Я хозяин своего здоровья	Урок-здоровья	1		1
3-7	Гигиена школьника «Твой внешний вид»	Диспут	1	1	
	Соблюдение личной гигиены	Практикум	1		1
	Наши друзья «Вода и Мыло»	Занятие-практикум	1		1
	Чистая вода для хвори беда	Диспут	1	1	

	Надёжная защита организма	Просмотр диафильма	1		1
8-10	Почему мы бо- лем «Причины болезни»	Беседа	1	1	
	Признаки болез- ни	Устный жур- нал	1	1	
	Как сберечь здо- ровье?	Игра- практикум	1		1
11-12	Кто и как нас предохраняет от болезни «Как ор- ганизм помогает себе»	Диспут	1	1	
	Что значит «Здо- ровый образ жизни»	Урок- практикум	1		1
13-15	Кто нас лечит «Что мы знаем о врачах»	Лекторий	1	1	
	Профилактика простудных за- болеваний	Заочное пу- тешествие	1		1
	Спорт закаляет нас	Книжка - ма- лышка о ви- дах спорта	1		1
16-17	Инфекционные заболевания	Урок- практикум	1		1
	Прививки от бо- лезней	Просмотр диафильма	1		1
18-20	Что нужно знать о лекарствах «Какие лекарства мы выбираем»	Заочное пу- тешествие	1		
	Домашняя ап- течка		1		1
	Растения лечат	Книжка - ма- лышка о рас-	1		1

		тениях			
21	Светофор здорового питания	КВН	1		1
22	Овощи очень полезны	Игра-путешествие	1		1
23-24	Быть здоровым – правильно питаться	Тренинг, выставка рисунков	2		2
25	Лук и чеснок победят грипп	Урок-практикум	1		1
26-27	Как избежать отравлений «Доступ к лекарствам опасен»	Беседа	1	1	
	Пищевые отравления	Урок-практикум	1		1
28-29	Безопасность при любой погоде «Если солнечно и жарко» Если на улице дождь и гроза	Диспут	2		2
30-32	Правила безопасного поведения «Опасность в нашем доме»	Тренинг	1		1
	Как вести себя на улице		1		1
	Как вести себя в транспорте		1		1
33	Правила безопасного поведения на воде	Устный журнал	1		1
34-36	Правила обращения с огнём «Природная стихия – огонь»	Минутка-общения	1	1	
	Чтобы огонь не причинил вреда	Урок-практикум	1		1

	Безопасное обращение с электрическими приборами	Просмотр диафильма	1		1
37	Чем опасен электрический ток	Диспут	1	1	
38	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (травмы)	Беседа, тренинг	1		1
39	Как уберечься от насекомых (укусы насекомых)	Диспут, тренинг	1		1
40-41	Предосторожности при обращении с животными (Что мы знаем про собак и кошек) Уход за животными	Просмотр диафильма Выставка рисунков	2	1	1
42-43	Первая помощь при отравлении (отравление ядовитыми веществами, отравление угарным газом)	Беседа, тренинг, просмотр видеоролика	2	1	1
44	Как помочь себе при тепловом ударе	Урок-практикум	1		1
45	Как уберечься от морозов	Урок-практикум	1		1
46-48	Первая помощь при травмах (растяжение связок и вывих костей, переломы, если ты ушибся или порезался)	Урок-практикум, просмотр видеоролика	3	1	2
49	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	Урок-практикум	1		1
50	Первая помощь при укусах насе-	Беседа	1	1	

	комых, змей, собак и кошек				
51-53	Подвижные игры на свежем воздухе «Расти здоровым», «Воспитавай себя», «Я выбираю движение»	Игровая программа	3		3
54	Мы друзья природы «Природная пища-польза»	Устный журнал	1	1	
55	Лукошко грибника	Просмотр видеоролика	1		1
56	Что растет в парке	Устный журнал	1	1	
57-60	Экскурсия в природу - времена года	Просмотр диафильма, экскурсии	4		4
61	Береги здоровье смолоду «Не промочи ноги»	Беседа	1		1
62	Одевайся по погоде	Урок-практикум	1		1
63-66	Подвижные игры - соревнования	Практикум	4		4
67-68	Уроки здоровья-спортивные соревнования	Практикум	2		2

3 класс «По дорожкам здоровья»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	1	

2	Личная гигиена	Викторина	1	1	
3	Здоровьяк предупреждает	КВН	1		1
4	Остров здоровья	Игра - путешествие	1		1
5-6	Добрым быть приятнее, чем злым	Беседа на примерах героев из сказок	2	1	1
7	Спеши делать добро	Час общения	1	1	
8	Акция «Добро и Милосердие»	Практикум	1		1
9	Надо уметь сдерживать себя	Минутка общения	1	1	
10	Все ли желания исполнимы	Диспут	1		1
11	Как воспитывать в себе сдержанность	Ролевая игра	1		1
12	Вредные микробы	Лекторий	1	1	
13-16	Надо уметь сдерживать себя (Как отучить себя от вредных привычек, полезные привычки и я!, умей сказать нет!)	Лекторий Просмотр диафильма Изготовление памяток	2 1 1	2	1 1
17	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	1		1
18	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Практикум	1		1
19-20	Чудесный сундучок (памятки о здоровой пище, овощи и фрукты на нашем столе)	КТД	2		2
21	Труд и здоровье	Диспут	1	1	
22	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	1		1
23	День здоровья	Игровая про-	1		1

	«Хочу остаться здоровым»	грамма			
24, 25	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	1	1
26	Природа – источник здоровья	Экскурсия	1		1
27	Моё здоровье в моих руках	Исследование	1		1
28	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	1	1	
29-30	Как следует относиться к наказаниям	Диспут Минутка откровения	1 1	1	1
31	Как вести себя за столом	Спектакль	1		1
32	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	1	1
33	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	1		1
34	Движение – это жизнь	Акция	1		1
35	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	1		1
36-37	Разговор о видах спорта	Тренинг, выставка рисунков	2	1	1
38-39	Мир моих увлечений	Устный журнал Как я помогаю своему здоровью	1 1	1	1
40	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	1	1
41	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	1		1
42-43	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	1	1
44	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательная игра	1		1
45	Как доставить радость родителям	Диспут	1	1	

46-47	Если кому нужна твоя помощь Спешите делать добро!	Размышление Практикум	1 1	1	1
48	Личная гигиена	Час общения	1	1	
49-50	Профилактика простудных заболеваний	Практикум	2		2
51-52	Витамины для здоровья	Практикум Выставка рисунков	2		2
53-56	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Практикум Физминутки, упражнения для глаз, дыхательная гимнастика	4		4
57-58	Злой волшебник – табак! (повторение)	Рисуем плакаты	2		2
59	Огонёк здоровья	Круг - общения	1	1	
60-61	Путешествие в страну Здоровья	КВН	2		2
62-63	Культура здорового образа жизни	Уроки-соревнования	2		2
64-67	Экскурсии «Времена года»	Устный журнал Экскурсии в сквер	4		4
68	«В гостях крепыша»	Итоговый праздник	1		1

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1		1
2	Правила личной гигиены	Диспут	1	1	

3	Физическая активность и здоровье	Тренинг	1		1
4	Как познать себя	Практикум	1		1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	1	1	
6	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	1		1
7	Питание и красота	Кулинарный практикум	1		1
8-9	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	1	1
10-11	Здоровая пища для всей семьи	Диспут Тренинг	2	1	1
12	Богатырская сила	Соревнование	1		1
13	День здоровья «Здоровая семья – личный успех»	Игровая программа	1		1
14	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	1	1	
15	Как сделать сон полезным	Минутка размышления	1	1	
16	Сколько стоит твоё здоровье	Спортивный марафон	1		1
17-18	Как закаляться. Обтирание и обливание	Диспут Просмотр диафильма	1 1	1	1
19	Береги зрение смолоду	Тренинг	1		1
20	Осанка «Как избежать искривления позвоночника»	Тренинг	1		1
21	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	КВН	1		1
22	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	Практическая игра	1		1
23	Класс не улица ребята и запом-	Диспут	1	1	

	нить это надо!				
24-27	Что зависит от моего решения Принимаю решение Я отвечаю за свое решение	Устный журнал	4	2	2
28-29	Что мы знаем о курении Злой волшебник – табак	Час общения Рисуем плакат	1 1	1	1
30-31	Почему некоторые привычки называются вредными Зависимость	Устный журнал	2	2	
32-33	Умей сказать: «Нет!»	Обыгрывание ситуаций	2		2
34-35	Как сказать: «Нет!»	Дискуссия	2	2	
36-37	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!» Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	Круг - общения Викторина	1 1	1	1
38	Делу время, потехе час закрепление по теме о вредных привычках	КВН	1		1
39-40	Помоги себе сам Волевое поведение	Тренинг	2		2
41-42	Злой волшебник - алкоголь! Алкоголь – сделай выбор	Дискуссия Рисуем плакат!	1 1	1	1
43-45	Злой волшебник – наркотик! Наркотик - тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать!»	Беседа Тренинг Тренинг	1 1 1	1	1 1

46	Мы одна семья «Чтоб болезней не бояться, надо спортом зани- маться»	Тренинг	1		1
47	День здоровой семьи «За здоро- вый образ жизни»	Игровая про- грамма	1		1
48	«Когда все дома» - семейный ка- лейдоскоп	Круг - обще- ния	1		1
49-52	Путешествия в природу (общест- венное с природой, что таит в себе природа, полезно для здоровья)	Экскурсии	4		4
53	Причина несчаст- ных случаев на природе	Беседа	1	1	
54-55	Что нужно знать, чтобы природа не наносила вреда!	Дискуссия Документаль- ный фильм	1 1	1	1
56-58	Лесная аптечка (растения для здоровья)	Проект	3		3
59	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1		1
60-61	Закрепление «Умеем ли мы правильно пи- таться!»	Уроки - праздники	2		2
62-64	Закрепление «Чи- стота и порядок!» «Чистота и здо- ровье!» В нашем классе поселился Мой- додыр!	Уроки Мой- додыра	3		3
65	Гордо реет флаг здоровья	Урок - Праздник	1		1
66-67	Будем делать хо- рошо и не будем плохо!	Уроки здоро- вья	2		2
68	Умеете ли вы ве-	КВН	1		1

	сти здоровый образ жизни				
--	--------------------------	--	--	--	--

1 класс (УО) «Первые шаги к здоровью»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Я как член коллектива	Беседа	1	1	
2-3	Режим дня в школе - здоровый образ жизни	Беседа	2	1	1
4-8	Моя семья «Режим дня дома» Чистота-залог здоровья!	Изготовление памятки	3	1	2
		Практическая игра	2	1	1
9-10	Мои эмоции, чувства и здоровье	Беседа Деловая игра	2	1	1
11-12	Я не похож на других	Деловая игра	2	1	1
13	В гостях у Мойдыра	Просмотр диафильма	1		1
14-15	Учеба и здоровье	Устный журнал	2	1	1
16-17	Отдых для здоровья	Игровая программа	2	1	1
18-19	Зачем и как я одеваюсь?	Игровая программа	2	1	1
20	Домашние задания и здоровье	Беседа	1	1	
21-25	Личная безопасность Профилактика травматизма Красный, желтый. Зеленый	Беседа	1	1	
		Просмотр мультфильма	2	1	1
		Викторина	2	1	1
26-29	Организм человека	Беседа	1	1	
	Охрана его здоро-	Устный жур-	1	1	

	вья	нал			
	В здоровом теле- здоровый дух	Акция	1		1
	Надежная защита организма	Игра- практикум	1		1
30	Путешествие в «Страну Здоровья»	Просмотр ви- деофильма	1		1
31	Советы доктора Воды	Игровая про- грамма	1		1
32	Друзья Вода и Мы- ло	Конкурс	1		1
33	Глаза - главные по- мощники человека	Беседа	1	1	
34	Чтобы уши слыша- ли	Лекция	1	1	
35	Уход за зубами «Почему болят зу- бы?»	Устный жур- нал	1	1	
36-38	Чтобы зубы не бо- лели Как сохранить улыбку красивой	Беседа, игра- практикум	3	2	1
39-41	Уход за руками, но- гами «Рабочие ин- струменты челове- ка»	Лекторий	3	2	1
42-46	Забота о коже «За- чем человеку кожа»	Час общения	1	1	
	Надежная защита организма	Игра- практикум	2	1	1
	Если кожа повре- ждена	Просмотр ви- деофильма	2	1	1
47-49	Правильное пита- ние «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»	Устный жур- нал	1	1	
	Здоровая пища для	Урок-	2	1	1

	всей семьи «Овощи на нашем столе»	практикум			
50	Сон – лучшее лекарство!	Диспут	1	1	
51-52	Настроение в школе!	Игра	2	1	1
53-54	Настроение после школы!	Игра	2	1	1
55-56	«Мое поведение в школе!»	Диспут	1	1	
	«Я – ученик!»	Тренинг	1		1
57-60	«Вредные привычки»	Игра-расследование	2	1	1
	Лекарство от вредных привычек	Ролевая игра	2	1	1
61-63	«Мышцы, кости и суставы» скелет – наша опора	Диспут	1	1	
	«Осанка-стройная спина!»	Игра-практикум	2	1	1
64-65	«Как закаляться. Обтирание и обливание – если хочешь быть здоров!»	Ролевые игры	2	1	1
66	Как правильно вести себя на воде!	Устный журнал	1	1	
67-75	Народные игры – разучивание, игры	Практикум	9	2	7
76-84	Подвижные игры-разучивание, игры	Практикум	9	2	7
85-86	Мой здоровый образ жизни и образ моей семьи	Тренинг	2	1	1
87-88	Правила здорового образа жизни	Тренинг	2	1	1
89	Программа здоровья и ее роль!	Диспут	1		1
90-99	Азбука моего здоровья (обобщение)	Диспут	2	1	1
	Театр сказок о здоровье	Театрализация	4	1	3
	Пословицы, поговорки и загадки о	Практикум	2	1	1

	здоровье День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хо- тим!»	Практикум	2	1	1
--	--	-----------	---	---	---

2 класс(УО) «Если хочешь быть здоров»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1-2	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	2	1	1
3-4	Я хозяин своего здоровья	Урок-здоровья	2	1	1
5-12	Гигиена школьника «Твой внешний вид»	Диспут	2	1	1
	Соблюдение личной гигиены	Практикум	2	1	1
	Наши друзья «Вода и Мыло»	Занятие-практикум	2	1	1
	Чистая вода для хвори беда	Диспут	1	1	
	Надёжная защита организма	Просмотр диафильма	1		1
13-16	Почему мы бодем «Причины болезни»	Беседа	1	1	
	Признаки болезни	Устный журнал	1	1	
	Как сберечь здоровье?	Игра-практикум	2	1	1
17-19	Кто и как нас предохраняет от болезни «Как организм помогает себе»	Диспут	1	1	

	Что значит «Здоровый образ жизни»	Урок-практикум	2	1	1
20-24	Кто нас лечит «Что мы знаем о врачах»	Лекторий	1	1	
	Профилактика простудных заболеваний	Заочное путешествие	2	1	1
	Спорт закаляет нас	Книжка - малышка о видах спорта	2	1	1
25-28	Инфекционные заболевания	Урок-практикум	2	1	1
	Прививки от болезней	Просмотр диафильма	2	1	1
29-33	Что нужно знать о лекарствах «Какие лекарства мы выбираем»	Заочное путешествие	1	1	
	Домашняя аптечка		2	1	1
	Растения лечат	Книжка - малышка о растениях	2	1	1
34-34	Светофор здорового питания	КВН	2	1	1
35-36	Овощи очень полезны	Игра-путешествие	2	1	1
37-39	Быть здоровым – правильно питаться	Тренинг, выставка рисунков	3	1	2
40-41	Лук и чеснок побеждают грипп	Урок-практикум	2	1	1
42-44	Как избежать отравлений «Доступ к лекарствам опасен»	Беседа	1	1	
	Пищевые отравления	Урок-практикум	2	1	1

45-47	Безопасность при любой погоде «Если солнечно и жарко» Если на улице дождь и гроза	Диспут	3	1	2
48-53	Правила безопасного поведения «Опасность в нашем доме»	Тренинг	2	1	1
	Как вести себя на улице		2	1	1
	Как вести себя в транспорте		2	1	1
54-55	Правила безопасного поведения на воде	Устный журнал	2	1	1
56-60	Правила обращения с огнём «Природная стихия – огонь»	Минутка-общения	1	1	
	Чтобы огонь не причинил вреда	Урок-практикум	2	1	1
	Безопасное обращение с электрическими приборами	Просмотр диафильма	2	1	1
61	Чем опасен электрический ток	Диспут	1	1	
62-63	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (травмы)	Беседа, тренинг	2	1	1
64-65	Как уберечься от насекомых (укусы насекомых)	Диспут, тренинг	2	1	1
66-69	Предосторожности при обращении с животными (Что мы знаем про собак и	Просмотр диафильма	2	1	1
		Выставка рисунков			

	кошек) Уход за животными		2	1	1
70-71	Первая помощь при отравлении (отравление ядовитыми веществами, отравление угарным газом)	Беседа, тренинг, просмотр видеоролика	2	1	1
72-73	Как помочь себе при тепловом ударе	Урок-практикум	2	1	1
74-75	Как уберечься от морозов	Урок-практикум	2	1	1
76-80	Первая помощь при травмах (растяжение связок и вывих костей, переломы, если ты ушибся или порезался)	Урок-практикум, просмотр видеоролика	5	2	3
81-82	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	Урок-практикум	2	1	1
83	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	Беседа	1	1	
84-86	Подвижные игры на свежем воздухе «Расти здоровым», «Воспитавай себя», «Я выбираю движение»	Игровая программа	3		3
87	Мы друзья природы «Природная польза»	Устный журнал	1	1	
88	Лукошко грибника	Просмотр видеоролика	1		1
89-90	Что растет в парке	Устный журнал	2	1	1
91-94	Экскурсия в	Просмотр	4		4

	природу - време- на года	диафильма, экскурсии			
95	Береги здоровье смолоду «Не промочи ноги»	Беседа	1		1
96	Одевайся по по- годе	Урок- практикум	1		1
97- 100	Подвижные игры - соревнования	Практикум	4		4
101- 102	Уроки здоровья- спортивные со- ревнования	Практикум	2		2

3 класс (УО) «По дорожкам здоровья»

№ за- нятия	Тема	Форма про- ведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во ча- сов на практику
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	1	
2-3	Личная гигиена	Викторина	2	1	1
4	Здоровяк преду- преждает	КВН	1		1
5-6	Остров здоровья	Игра - путе- шествие	2	1	1
7-9	Добрым быть приятнее, чем злым	Беседа на примерах ге- роев из сказок	3	1	2
10-11	Спеши делать добро	Час общения	2	1	1
12-13	Акция «Добро и Милосердие»	Практикум	2	1	1
14-15	Надо уметь сдер- живать себя	Минутка об- щения	2	1	1
16-17	Все ли желания исполнимы	Диспут	2	1	1
18	Как воспитывать в себе сдержан- ность	Ролевая игра	1		1
19-20	Вредные микро- бы	Лекторий	2	2	
21-26	Надо уметь сдер-	Лекторий	2	2	

	житья себя (Как отучить себя от вредных привычек, полезные привычки и я! Умей сказать нет!)	Просмотр диафильма Изготовление памяток	2 2		2 2
27-28	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	2	1	1
29-30	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Практикум	2	1	1
31-34	Чудесный сундук (памятки о здоровой пище, овощи и фрукты на нашем столе)	КТД	4	1	3
35	Труд и здоровье	Диспут	1	1	
36-37	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	2	1	1
38-39	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Игровая программа	2	1	1
40-41	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	1	1
42-43	Природа – источник здоровья	Экскурсия	2	1	1
44-45	Моё здоровье в моих руках	Исследование	2	1	1
46-47	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	2	1	1
48-49	Как следует относиться к наказаниям	Диспут Минутка откровения	1 1	1	1
50-51	Как вести себя за столом	Спектакль	2	1	1
52-53	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	1	1
54-55	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	2	1	1

56-57	Движение – это жизнь	Акция	2	1	1
58-59	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	2		2
60-62	Разговор о видах спорта	Тренинг, выставка рисунков	3	1	2
63-65	Мир моих увлечений	Устный журнал Как я помогаю своему здоровью	1 2	1 1	 1
66-67	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	1	1
68-69	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	2	1	1
70-71	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	1	1
72-73	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательная игра	2	1	1
74-75	Как доставить радость родителям	Диспут	2	1	1
76-77	Если кому нужна твоя помощь Спешите делать добро!	Размышление Практикум	1 1	1	 1
78-79	Личная гигиена	Час общения	2	2	
80-82	Профилактика простудных заболеваний	Практикум	3	1	2
83-84	Витамины для здоровья	Практикум Выставка рисунков	2		2
85-88	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Практикум Физминутки, упражнения для глаз, дыхательная гимнастика	4		4
89-91	Злой волшебник – табак! (повторение)	Рисуем плакаты	3	1	2
92-93	Огонёк здоровья	Круг - обще-	2	1	1

		ния			
94-95	Путешествие в страну Здоровья	КВН	2		2
96-97	Культура здорового образа жизни	Уроки-соревнования	2		2
98-101	Экскурсии «Времена года»	Устный журнал Экскурсии в сквер	4		4
102	«В гостях крепыша»	Итоговый праздник	1		1

4 класс (УО) «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Кол-во часов на теорию	Кол-во часов на практику
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1		1
2-3	Правила личной гигиены	Диспут	2	2	
4-6	Физическая активность и здоровье	Тренинг	3	1	2
7	Как познать себя	Практикум	1		1
8-9	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	2	2	
10-11	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	2	1	1
12-13	Питание и красота	Кулинарный практикум	2	1	1
14-15	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	1	1
16-18	Здоровая пища для всей семьи	Диспут Тренинг	3	2	1
19	Богатырская сила	Соревнование	1		1
20	День здоровья «Здоровая семья –	Игровая программа	1		1

	личный успех»				
21-22	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	2	2	
23-24	Как сделать сон полезным	Минутка размышления	2	2	
25-26	Сколько стоит твое здоровье	Спортивный марафон	2	1	1
27-29	Как закаляться. Обтирание и обливание	Диспут Просмотр диафильма	1 2	1 1	 1
30-31	Береги зрение смолоду	Тренинг	2	1	1
32-34	Осанка «Как избежать искривления позвоночника»	Тренинг	3	1	2
35	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	КВН	1		1
36-37	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	Практическая игра	2	1	1
38-39	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	Диспут	2	2	
40-43	Что зависит от моего решения Принимаю решение Я отвечаю за свое решение	Устный журнал	4	2	2
44-47	Что мы знаем о курении Злой волшебник – табак	Час общения Рисуем плакат	2 2	2	 2
48-50	Почему некоторые привычки называются вредными Зависимость	Устный журнал	2 1	2 1	
51-52	Умей сказать: «Нет!»	Обыгрывание ситуаций	2		2
53-54	Как сказать: «Нет!»	Дискуссия	2	2	

55-57	Почему вредной привычке ты скажешь - Нет! Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	Круг - общения Викторина	1 2	1	2
58	Делу время, потехе час закрепление по теме о вредных привычках	КВН	1		1
59-61	Помоги себе сам Волевое поведение	Тренинг	3	1	2
62-65	Злой волшебник - алкоголь! Алкоголь – сделай выбор	Дискуссия Рисуем плакат!	2 2	2	2
66-71	Злой волшебник – наркотик! Наркотик - тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать!»	Беседа Тренинг Тренинг	2 2 2	2	2 2
72	Мы одна семья «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»	Тренинг	1		1
73	День здоровой семьи «За здоровый образ жизни»	Игровая программа	1		1
74	«Когда все дома» - семейный калейдоскоп	Круг - общения	1		1
75-78	Путешествия в природу (общение с природой, что таит в себе природа, полезно для здоровья)	Экскурсии	4		4
79-81	Причина несчастных случаев на природе	Беседа	3	2	1
82-84	Что нужно знать,	Дискуссия	2	2	

	чтобы природа не наносила вреда!	Документальный фильм	1		1
85-88	Лесная аптечка (растения для здоровья)	Проект	4	1	3
89	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1		1
90-93	Закрепление «Умеем ли мы правильно питаться!»	Уроки - праздники	4	1	3
94-96	Закрепление «Чистота и порядок!» «Чистота и здоровье!» В нашем классе поселился Мойдодыр!	Уроки Мойдодыра	3		3
97	Гордо реет флаг здоровья	Урок - Праздник	1		1
98-101	Будем делать хорошо и не будем плохо!	Уроки здоровья	4		4
102	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	КВН	1		1