


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

| | | |
|--|--|--|
| <p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей начальных классов протокол № 1 от «27» августа 2021г руководитель <u>Г. О. Оськина</u> Г. О. Оськина</p> | <p>«ПРОВЕРЕНО» заместитель директора по ВР <u>Н. Н. Карасева</u> от «27» августа 2021г</p> | <p>«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г. о. Чапаевск <u>В. А. Кочеткова</u> приказ № 47-од от «27» августа 2021г</p> |
|  | | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»
1-4 класс**

Чапаевск,
2021-2022

| | | | | | |
|------------------------------------|---|----|----|----|--|
| Наименование курса | Страна здоровья | | | | |
| Уровень, класс | Начальное общее образования, 1-4 класс | | | | |
| Количество часов по учебному плану | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| - в неделю | 1 | 2 | 2 | 2 | |
| - в год | 33 | 68 | 68 | 68 | |
| Программа | Авторская программа Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы». - М.: ВАКО,2018. Авторская программа М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2020 год. | | | | |
| Материалы для обучающихся | Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020. | | | | |

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Страна здоровья» для 1—4 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; ООП начального общего образования ГБОУ СОШ №3, Программы воспитания ГБОУ СОШ №3; авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» и авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева предназначенной для работы с учащимися 1—4 классов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- Определять и формулировать цель деятельности для ведения здорового образа жизни с помощью учителя.
- Выстраивать алгоритм режима дня для поддержания здорового образа жизни.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией о здоровом образе жизни.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку привычкам, которые вредят здоровью.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи в отношении здорового образа жизни.
- Слушать и понимать речь других.
- Вести диалог о здоровом образе жизни.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и в жизни и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Работать в парах и малых группах.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Результаты реализации воспитательного потенциала внеурочной деятельности:

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

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.
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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.
- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;

- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 КЛАСС

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

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Друзья Вода и мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Из чего состоит наша пища.

Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Полезные и вредные привычки питания.

Подвижные игры. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Чтобы уши слышали. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Как правильно есть (гигиена питания).

Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Удивительное превращение пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Твой режим питания.

Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Из чего варят каши. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

«Рабочие инструменты» человека. Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Как сделать кашу вкусной

Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Плох обед, коли хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда.

Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. *Надёжная защита организма.* Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Хлеб всему голова.

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

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

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».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

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.

Почему полезно есть рыбу.

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

Мясо и мясные блюда

Как настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Где найти витамины зимой и весной. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

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

Всякому овощу – свое время

Подвижные игры по выбору детей.

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

Как утолить жажду. Назначение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

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

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Подвижные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Скелет – наша опора. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

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

Каждому овощу – свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игросоревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Быть здоровым здорово. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Народные праздники, их меню. Подвижные игры. Весёлые старты. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки.

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»

Обобщающие занятия «Доктора здоровья». Встреча с докторами здоровья. Играсуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2 КЛАСС

Причины болезни. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Из чего состоит наша пища. Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

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

Что нужно есть в разное время года. Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Как здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Подвижные игры.

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

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

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

Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Время есть булочки. Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

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

Значение витаминов в жизни человека.

Сон и его значение для здоровья человека.

Закаливание в домашних условиях.

Прививки от болезней. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья.

Праздник чая.

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

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

Молочные продукты.

Отравление лекарствами. Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сами!

Практическая работа.

Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Блюда из зерна.

Если солнечно и жарко. Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сами!»

Если на улице дождь и гроза. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сами!

Морепродукты.

Что и как можно приготовить из рыбы.

Дары моря.

Кулинарное путешествие по России.

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

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

Как правильно вести себя за столом.

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

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

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

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

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

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

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

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

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

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

Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Расти здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Воспитаю себя. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Я выбираю движение. Обобщающий урок. Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». Проект: «Наше питание».

Подведение итогов. Творческий отчет.

3 КЛАСС

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Важность правильного питания.

Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Вместе весело играть! Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

Спеши делать добро. Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Поможет ли нам обман. Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

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

Что нужно есть в разное время года. з чего состоит наша пища.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

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

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

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

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

Где и как готовят пищу.

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

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

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону.

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

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

Молоко и молочные продукты

Наказание. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа. **Тема Одежда по времени года.** Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!».

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

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

Сервировка стола.

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит».

Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Правила поведения за столом. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» **Тема 20. Ты идешь в гости. (1 час)**

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

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

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

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

Умеем ли мы разговаривать по телефону. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

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

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

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

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

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

Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

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

Огонек здоровья. Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Путешествие в страну здоровья. Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Культура здорового образа жизни.

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Подведение итогов.

4 КЛАСС

Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Что можно есть в походе. Рацион питания спортсмена.

Что такое эмоции? Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Вместе весело гулять!

Чувства и поступки. Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Стресс. Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Вода и другие полезные напитки

Учимся думать и действовать. Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Учимся находить причину и последствия событий. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Польза и значение рыбных блюд.

Умей выбирать. Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Принимаю решение. Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Я отвечаю за своё решение. Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Что мы знаем о курении. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Зависимость. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Умей сказать НЕТ. Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Как сказать НЕТ. Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Кулинарное путешествие по России. Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Волевое поведение. Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Алкоголь. Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Алкоголь – ошибка. Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Алкоголь – сделай выбор. Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Наркотик. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Наркотик – тренинг безопасного поведения. Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Мальчишки и девчонки. Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Моя семья. Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д. Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Дружба. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Спортивное путешествие по России. Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена.

День здоровья. Открытие праздника. Игры и соревнования.

Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Я выбираю кашу. Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Чистота и порядок (продолжение путешествия). Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Будем делать хорошо и не будем плохо. Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник). Будем здоровы. Олимпиада здоровья.

Способы реализации воспитательного потенциала внеурочной деятельности:

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:

- игры
- беседы
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия, разучивание традиционных и национальных спортивные игры.
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- Защита проекта «Мы за здоровый образ жизни».

ФОРМА ОЦЕНИВАНИЯ: зачет/незачет

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
1 КЛАСС**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма деятельности | Модуль «Курсы внеурочной деятельности» |
|-----|---|--------------|--------------------|--|
| 1. | Советы доктора Воды. Как утолить жажду. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | Спортивно – оздоровительная деятельность |
| 2. | Друзья Вода и Мыло. Самые полезные продукты. | 1 | Беседа, игра | |
| 3. | Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. | 1 | Игра | |
| 4. | Чтобы уши слышали. Полезные и вредные привычки питания. | 1 | Обсуждение, игра | |
| 5. | Почему болят зубы. Как правильно есть (гигиена питания). | 1 | Игра | |
| 6. | Чтобы зубы были здоровыми. Самые полезные продукты. | 1 | Беседа, игра | |
| 7. | Как сохранить улыбку красивой. Подвижные игры. | 1 | Игры | |
| 8. | «Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры. | 1 | Игра | |
| 9. | Зачем человеку кожа. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 10. | Надёжная защита организма. Твой режим питания. | 1 | Дискуссия, игра | |
| 11. | Если кожа повреждена. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 12. | Сон – лучшее лекарство. Где найти витамины зимой и весной. | 1 | Игра | |
| 13. | Как настроение? Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | Беседа, игра | |
| 14. | Я пришёл из школы. Плох обед, коли хлеба нет. | 1 | Викторина | |
| 15. | Я – ученик. Хлеб всему голова. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 16. | Вредные привычки. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 1 | Обсуждение | |
| 17. | Здоровая пицца для всей семьи. Подвижные игры. | 1 | Игры | |
| 18. | Народные праздники, их меню. | 1 | Игра | |
| 19. | Скелет – наша опора. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | Викторина, игра | |
| 20. | Осанка – стройная спина. Подвижные игры. | 1 | Беседа | |
| 21. | Если хочешь быть здоров. Почему полезно есть рыбу. | 1 | Беседа | |
| 22. | Правила безопасности на воде. Подвижные игры. | 1 | Беседа | |
| 23. | Щи да каша – пища наша. Подвижные игры. | 1 | Обсуждение | |

| | | | | |
|--------------|---|-----------|--------------|--|
| 24. | Из чего варят каши. Подвижные игры. | 1 | Игра | |
| 25. | Как сделать кашу вкусной. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 26. | Полдник. Время есть булочки. Подвижные игры. | 1 | Игра | |
| 27. | Пора ужинать. Подвижные игры. | 1 | Игры | |
| 28. | Мясо и мясные блюда. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 29. | Что готовили наши прабабушки. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 30. | Всякому овощу – свое время. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 31. | Быть здоровым-здорово. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| 32. | Вместе весело гулять! | 1 | Беседа, игра | |
| 33. | Доктора природы. Подвижные игры. | 1 | Беседа, игра | |
| Итого | | 33 | | |

2 КЛАСС

| № | Тема занятия | Количество часов | Форма деятельности | Модуль «Курсы внеурочной деятельности» |
|-----|--|------------------|--------------------|--|
| 1. | Причина болезни | 1 | Беседа, игра | Спортивно – оздоровительная деятельность |
| 2. | Из чего состоит наша пища | 1 | Беседа, игра | |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 | Игра | |
| 4. | Признаки болезни | 1 | Дискуссия | |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 | Игра | |
| 6. | Как здоровье? | 1 | Игра, беседа | |
| 7. | Подвижные игры | 1 | Игра | |
| 8. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | Игра | |
| 9. | Как организм помогает себе сам | 1 | Игра | |
| 10. | Время есть булочки. | 1 | Игра | |
| 11. | Здоровый образ жизни | 1 | Викторина | |
| 12. | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Беседа, игра | |
| 13. | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | Беседа, игра | |
| 14. | Закаливание в домашних условиях | 1 | Беседа, игра | |
| 15. | Какие врачи нас лечат | 1 | Беседа, игра | |
| 16. | Инфекционные болезни | 1 | Беседа, игра | |
| 17. | Как защитить себя от болезни. | 1 | Круглый стол | |
| 18. | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | Дискуссия | |
| 19. | Слагаемые здоровья | | Беседа, игра | |
| 20. | Праздник чая | 1 | Викторина | |
| 21. | Прививки от болезней | 1 | Обсуждение | |
| 22. | Молоко и молочные продукты | 1 | Дискуссия | |
| 23. | Какие лекарства мы выбираем | 1 | Беседа, игра | |
| 24. | Блюда из зерна | 1 | Беседа, игра | |
| 25. | Домашняя аптека | 1 | Круглый стол | |

| | | | |
|-----|---|----|------------------------|
| 26. | Какую пищу можно найти в лесу | 1 | Дискуссия |
| 27. | Отравление лекарствами | 1 | Дискуссия |
| 28. | Пищевые отравления | 1 | Беседа, игра |
| 29. | Морепродукты. | 1 | Беседа, игра |
| 30. | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 | Беседа, игра |
| 31. | Дары моря | 1 | Игра-викторина |
| 32. | Если солнечно и жарко | 1 | Беседа, игра |
| 33. | Если на улице дождь и гроза | 1 | Игра |
| 34. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | Игра |
| 35. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | Круглый стол |
| 36. | Я и опасность. | 1 | Игра |
| 37. | Опасность в нашем доме | 1 | Игра |
| 38. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | Дискуссия |
| 39. | Как вести себя на улице | 1 | Беседа, игра |
| 40. | Как правильно вести себя за столом | 1 | Беседа, игра |
| 41. | Как правильно вести себя за столом | 1 | Игра |
| 42. | Вода - наш друг | 1 | Обсуждение |
| 43. | Как уберечься от мороза | 1 | Беседа, игра |
| 44. | Подвижные игры | 1 | Соревнование |
| 45. | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | Дискуссия |
| 46. | Как утолить жажду | 1 | Обсуждение |
| 47. | Чем опасен электрический ток | 1 | Дискуссия |
| 48. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 49. | Травмы | 1 | Беседа, игра |
| 50. | Укусы насекомых | 1 | Обсуждение |
| 51. | Подвижные игры | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 52. | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | Беседа, игра |
| 53. | Подвижные игры | 1 | Игра |
| 54. | Отравление ядовитыми веществами | 1 | Дискуссия |
| 55. | Отравление угарным газом | 1 | Дискуссия |
| 56. | Подвижные игры | 1 | Беседа, игра |
| 57. | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | Дискуссия |
| 58. | Подвижные игры | 1 | Беседа, игра |
| 59. | Если ты ушибся или порезался | 1 | Дискуссия |
| 60. | Подвижные игры | 1 | Игра |
| 61. | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | Беседа, игра |
| 62. | Подвижные игры | 1 | Соревнование |
| 63. | Расти здоровым | 1 | Игра |
| 64. | Воспитаю себя | 1 | Обсуждение |
| 65. | Я выбираю движение | 1 | Беседа, игра |
| 66. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 | Конкурс |
| 67. | Проект: «Наше питание» | 1 | Викторина |
| 68. | Подведение итогов. Творческий отчет. | 1 | Круглый стол |
| | Итого | 68 | |

3 КЛАСС

| № | Тема занятия | Количество часов | Форма деятельности | Модуль «Курсы внеурочной деятельности» |
|-----|--|------------------|------------------------|--|
| 1. | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 | Обсуждение | Спортивно – оздоровительная деятельность |
| 2. | Важность правильного питания. | 1 | Беседа, игра | |
| 3. | Учимся думать. | 1 | Соревнование | |
| 4. | Вместе весело играть! | 1 | Дискуссия | |
| 5. | Спешите делать добро. | 1 | Обсуждение | |
| 6. | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 | Дискуссия | |
| 7. | Поможет ли нам обман. | 1 | Игры на свежем воздухе | |
| 8. | Вместе весело играть! | 1 | Беседа, игра | |
| 9. | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | 1 | Обсуждение | |
| 10. | Что нужно есть в разное время года | 1 | Игры на свежем воздухе | |
| 11. | Из чего состоит наша пища. | 1 | Беседа, игра | |
| 12. | <i>Здоровье в порядке – спасибо зарядке.</i> | 1 | Игра | |
| 13. | <i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i> | 1 | Дискуссия | |
| 14. | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 | Дискуссия | |
| 15. | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 | Игра | |
| 16. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 | Дискуссия | |
| 17. | Все ли желания выполнимы. | 1 | Игра | |
| 18. | Где и как готовят пищу | 1 | Дискуссия | |
| 19. | Где и как готовят пищу | 1 | Игра | |
| 20. | Подвижные игры | 1 | Беседа, игра | |
| 21. | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 | Обсуждение | |
| 22. | Блюда из зерна | 1 | Беседа, игра | |
| 23. | Путь от зерна к батону | 1 | Викторина | |
| 24. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе | |
| 25. | Как отучить себя от вредных привычек. | 1 | Обсуждение | |
| 26. | Как отучить себя от вредных привычек. | 1 | Беседа, игра | |

| | | | |
|-----|---|---|------------------------|
| 27. | Я принимаю подарок. | 1 | Соревнование |
| 28. | Я дарю подарки. | 1 | Дискуссия |
| 29. | Молоко и молочные продукты | 1 | Обсуждение |
| 30. | Молоко и молочные продукты | 1 | Дискуссия |
| 31. | Молочное меню | 1 | Игра |
| 32. | Наказание. | 1 | Беседа, игра |
| 33. | Одежда по времени года | 1 | Беседа, игра |
| 34. | Ответственное поведение. | 1 | Обсуждение |
| 35. | Боль. | 1 | Игра |
| 36. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 37. | Сервировка стола. | 1 | Обсуждение |
| 38. | Правила поведения за столом. | 1 | Беседа, игра |
| 39. | Правила поведения за столом. | 1 | Соревнование |
| 40. | Ты идешь в гости. | 1 | Дискуссия |
| 41. | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 | Обсуждение |
| 42. | Как вести себя в театре, кино, школе. | 1 | Дискуссия |
| 43. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 44. | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 | Беседа, игра |
| 45. | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 | Обсуждение |
| 46. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 47. | Помоги себе сам. | 1 | Беседа, игра |
| 48. | Помоги себе сам. | 1 | Игра |
| 49. | Умей организовать свой досуг. | 1 | Дискуссия |
| 50. | Вместе весело играть! | 1 | Дискуссия |
| 51. | Что такое дружба. | 1 | Игра |
| 52. | Кто может считаться настоящим другом. | 1 | Дискуссия |
| 53. | Как доставить родителям радость. | 1 | Игра |
| 54. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 55. | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | Обсуждение |
| 56. | Спешите делать добро. | 1 | Беседа, игра |
| 57. | Огонек здоровья. | 1 | Дискуссия |
| 58. | Огонек здоровья. | 1 | Соревнование |

| | | | |
|-----|----------------------------------|----|------------------------|
| 59. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 60. | Путешествие в страну здоровья. | 1 | Игра |
| 61. | Путешествие в страну здоровья. | 1 | Игра |
| 62. | Подвижные игры. | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 63. | Вместе весело играть! | 1 | Игры |
| 64. | Культура здорового образа жизни. | 1 | Соревнование |
| 65. | Культура здорового образа жизни. | 1 | Соревнование |
| 66. | Обобщение «Мое здоровье» | 1 | Викторина |
| 67. | Подведение итогов. | 1 | Соревнование |
| 68. | Творческий отчет. | 1 | Викторина |
| | Итого | 68 | |

4 КЛАСС

| № | Тема занятия | Количество часов | Форма деятельности | Модуль «Курсы внеурочной деятельности» |
|-----|---|------------------|------------------------|--|
| 1. | Что такое здоровье? | 1 | Беседа, игра | Спортивно – оздоровительная деятельность |
| 2. | Что можно есть в походе | 1 | Игра | |
| 3. | Что можно есть в походе | 1 | Дискуссия | |
| 4. | Рацион питания спортсмена | 1 | Дискуссия | |
| 5. | Вместе весело играть! | 1 | Игра | |
| 6. | Что такое эмоции? | 1 | Беседа, игра | |
| 7. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе | |
| 8. | Чувства и поступки | 1 | Беседа | |
| 9. | Стресс | 1 | Игра | |
| 10. | Вода и другие полезные напитки | 1 | Обсуждение | |
| 11. | Вода и другие полезные напитки | 1 | Дискуссия | |
| 12. | Учимся думать и действовать | 1 | Игра | |
| 13. | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | Беседа, игра | |
| 14. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе | |
| 15. | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 | Беседа, игра | |
| 16. | Дары моря | 1 | Викторина | |
| 17. | Польза и значение рыбных блюд | 1 | Игра | |
| 18. | Умей выбирать | 1 | Беседа, игра | |
| 19. | Принимаю решение | 1 | Игра | |

| | | | |
|-----|---|---|------------------------|
| 20. | Я отвечаю за свои решения | 1 | Дискуссия |
| 21. | Что мы знаем о курении | 1 | Дискуссия |
| 22. | Зависимость | 1 | Игра |
| 23. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 24. | Умей сказать НЕТ | 1 | Беседа, игра |
| 25. | Как сказать НЕТ | 1 | Игра |
| 26. | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | Дискуссия |
| 27. | Кулинарное путешествие по России | 1 | Беседа, игра |
| 28. | Кулинарное путешествие по России | 1 | Игра |
| 29. | Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа | 1 | Беседа, игра |
| 30. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | Игра |
| 31. | Волевое поведение | 1 | Дискуссия |
| 32. | Алкоголь | 1 | Дискуссия |
| 33. | Алкоголь – ошибка | 1 | Игра |
| 34. | Алкоголь – сделай выбор | 1 | Беседа, игра |
| 35. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 36. | Наркотик | 1 | Беседа, игра |
| 37. | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | Обсуждение |
| 38. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 39. | Мальчишки и девчонки | 1 | Беседа, игра |
| 40. | Моя семья | 1 | Игра |
| 41. | Моя семья | 1 | Дискуссия |
| 42. | Дружба | 1 | Дискуссия |
| 43. | Дружба | 1 | Игра |
| 44. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 45. | Спортивное путешествие по России | 1 | Соревнование |
| 46. | Спортивное путешествие по России | 1 | Игра |
| 47. | Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. | 1 | Игра, беседа |
| 48. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 49. | День здоровья | 1 | Соревнование |
| 50. | Умеем ли мы правильно | 1 | Игра |

| | | | |
|-----|---|----|------------------------|
| | питаться? | | |
| 51. | Я выбираю кашу | 1 | Беседа, игра |
| 52. | Вместе весело гулять! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 53. | Чистота и здоровье | 1 | Игра |
| 54. | Откуда берутся грязнули? | 1 | Игра |
| 55. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 56. | Чистота и порядок | 1 | Обсуждение |
| 57. | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | Викторина |
| 58. | КВН «Наше здоровье» | 1 | Соревнование |
| 59. | Вместе весело играть! | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 60. | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 | Беседа, игра |
| 61. | Будьте здоровы! | 1 | Игра |
| 62. | Будьте здоровы! | 1 | Викторина |
| 63. | Олимпиада здоровья | 1 | Соревнование |
| 64. | Олимпиада здоровья | 1 | Игра |
| 65. | Олимпиада здоровья | 1 | Соревнование |
| 66. | Подведение итогов «Здоровое питание» | 1 | Игра |
| 67. | Творческий отчет «Здоровье – это здорово» | 1 | Соревнование |
| 68. | Подведение итогов. | 1 | Игра |
| | Итого | 68 | |