


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» 08 20 15 г.

Согласовано 
Заместитель директора по
УВР Шарапкина Т.А.
«28» августа 20 15 г.

Утверждено 
Директор МКОУ «Шумская
СОШ» Терентьева А.Д.
Приказ № 160-з
от «27» 08 20 15 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«Уроки докторов здоровья»

для 1 - 4 классов

Срок реализации программы: 4 года

Автор рабочей программы:
Ткачёва Ульяна Борисовна.,
учитель начальных классов

р.п. Шумский
2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Уроки докторов Здоровья» для 1-4 классов МКОУ Шумская СОШ составлена на основе авторской программы Л.А. Обухова, Н.А, Лемякина, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».

Цель данного курса: создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

Задачи:

Образовательные:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Развивающие:

обеспечить физическое и психическое саморазвитие; развивать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

Воспитательные:

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения
научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Режим занятий: программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут в 1 классе, по 35-40 минут в 2 - 4 классах.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Программа рассчитана на детей 6-10 лет. Изучение программного материала начинается с 1 класса (по 4 класс) на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Обучение проводится в классе, на улице во время прогулок, во время учебного процесса во время большой перемены (активные игры), на уроках (беседы, двигательные и зрительные физкультминутки). 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. .

Личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Формы и виды контроля:** соревнования, путешествия в страну здоровья, экскурсии, занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки и т. п.

Учебно-тематический план.

Раскрывается последовательность тем курса, указывается число часов на каждую тему, соотношение времени теоретических и практических занятий.

1 год обучения - 33 часа

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Советы доктора Воды.	1	1	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1		
4	Подвижные игры	1	1	
5	Чтобы уши слышали.	1		1
6	Почему болят зубы.	1	1	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
8	Как сохранить улыбку красивой.	1		1
9	Подвижные игры	1		1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	1	
11	Зачем человеку кожа	1	1	
12	Надёжная защита организма	1	1	
13	Если кожа повреждена	1	1	
14	Подвижные игры	1		1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1	
16	Здоровая пища для всей семьи	1	1	
17	Сон - лучшее лекарство	1	1	
18	Какое настроение?	1	1	
19	Я пришёл из школы	1		
20	Подвижные игры	1		1
21-22	Я – ученик	2	1	
23-24	Вредные привычки	2	1	
25	Подвижные игры	1		1
26	Скелет – наша опора	1	1	
27	Осанка – стройная спина	1	1	
28	Если хочешь быть здоров	1		
29	Правила безопасности на воде	1		

30-31	Подвижные игры	2		2
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2		2
Итого		33	16	17

2 год обучения - 34 часа

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Причина болезни	1	1	
2	Признаки болезни	1		1
3	Как здоровье?	1		1
4	Как организм помогает себе сам	1		1
5	Здоровый образ жизни	1		1
6	Какие врачи нас лечат	1	1	
7	Инфекционные болезни	1	1	
8	Прививки от болезней	1	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1		1
10	Домашняя аптека	1		1
11	Отравление лекарствами	1		1
12	Пищевые отравления	1		1
13	Если солнечно и жарко	1		1
14	Если на улице дождь и гроза	1		
15	Опасность в нашем доме	1		1
16	Как вести себя на улице	1		1
17	Вода - наш друг	1		1
18	Как уберечься от мороза	1		1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	1	
20	Чем опасен электрический ток	1		1
21	Травмы	1		1
22	Укусы насекомых	1		
23	Что мы знаем про собак и кошек	1		1
24	Отравление ядовитыми веществами	1	1	
25	Отравление угарным газом	1	1	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1		1
27	Растяжение связок и вывих костей	1		1
28	Переломы	1		1
29	Если ты ушибся или порезался	1		1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	1	
31	Укус змеи	1	1	
32	Расти здоровым	1		1
33	Воспитай себя	1		1
34	Я выбираю движение	1		1
Итого		34	11	23

3 год обучения - 34 часа

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		1
2	Учимся думать.	1		1
3	Спешి делать добро.	1		1
4	Поможет ли нам обман.	1		1
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1		1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1		1
8	Все ли желания выполнимы.	1		1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	1	
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2		1
12	Я принимаю подарок.	1	1	
13	Я дарю подарки.	1		1
14	Наказание.	1		1
15	Одежда.	1	1	
16	Ответственное поведение.	1		1
17	Боль.	1	1	
18	Сервировка стола.	1		1
19	Правила поведения за столом.	1		1
20	Ты идешь в гости.	1		1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1		1
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1		1
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		1
25	Помоги себе сам.	1		1
26	Умей организовать свой досуг.	1	1	
27	Что такое дружба.	1	1	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1		1
29	Как доставить родителям радость.	1		1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		1
31	Спешите делать добро.	1	1	
32	Огонек здоровья.	1		1
33	Путешествие в страну здоровья.	1		1
34	Культура здорового образа жизни.	1		1
	Итого	34	9	25

4 год обучения - 34 часа

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Что такое Здоровье?	1	1	
2	Что такое эмоции?	1		1
3	Чувства и поступки	1		1
4	Стресс	1		1
5	Учимся думать и действовать	1		1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	1	
7	Умей выбирать	1		1
8	Принимаю решение	1		1
9	Я отвечаю за свои решения	1		1
10	Что мы знаем о курении	1	1	

11	Зависимость	1	1	
12	Умей сказать НЕТ	1		1
13	Как сказать НЕТ	1		1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1		1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		1
16	Волевое поведение	1		1
17	Алкоголь	1	1	
18	Алкоголь – ошибка	1	1	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	1	
20	Наркотик	1	1	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1		1
22	Мальчишки и девчонки	1		1
23	Моя семья	1		1
24	Дружба	1	1	
25	День здоровья	1		1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1		1
27	Я выбираю кашу	1	1	
28	Чистота и здоровье	1		1
29	Откуда берутся грязнули?	1	1	
30	Чистота и порядок	1		1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		1
32	КВН «Наше здоровье»	1		1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	1	
34	Будьте здоровы!	1		1
	Итого	34	14	20

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

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

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

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

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная пятиминутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

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

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная пятиминутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

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

Тема 9. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». **Тема 10. «Рабочие инструменты» человека. (1час)**

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

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная пятиминутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная пятиминутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

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

Тема 14. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

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

Тема 18. Как настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная пятиминутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная пятиминутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

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

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная пятиминутка«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».

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

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

Тема 25. Подвижные игры. (1 час)

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

Тема 26. Скелет – наша опора. (1 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная пятиминутка«Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1 час)

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

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1 час)

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

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Причины болезни. (1час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная пятиминутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

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

Тема 3. Как здоровье? (1час)

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

Тема 4. Как организм помогает себе. (1час)

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

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)

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

Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)

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

Тема 8. Прививки от болезней. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная пятиминутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)

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

Тема 10. Домашняя аптечка. (1час)

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

Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная пятиминутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления. (1час)

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

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная пятиминутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная пятиминутка. Помоги себе сам!

Тема 15. Опасность в нашем доме. (1час)

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

Тема 16. Как вести себя на улице. (1час)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. Вода – наш друг. (1 час)

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

Тема 18. Как уберечься от мороза. (1 час)

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная пятиминутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)

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

Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1 час)

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Травмы. (1 час)

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

Тема 22. Укусы насекомых. (1 час)

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

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная пятиминутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1 час)

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

Тема 25. Отравление угарным газом. (1 час)

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

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная пятиминутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. (1 час)

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. Переломы. (1 час)

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. Если ты ушибся или порезался. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная пятиминутка. Помогите себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная пятиминутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. Укусы змей. (1 час)

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная пятиминутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32.*Расту здоровым. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная пятиминутка. Решение задач.

Тема 33.*Воспитаю себя. (1час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная пятиминутка.

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

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Содержание программы 3 год обучения.

Тема 1.*Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1час)*

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

Тема 2.*Учимся думать. (1час)*

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

Тема 3.*Спеши делать добро. (1час)*

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Оздоровительная пятиминутка. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4.*Поможет ли нам обман. (1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Оздоровительная пятиминутка. Творческая работа.

Тема 5.*«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Оздоровительная пятиминутка. Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Тема 6.*Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1час)*

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».

Тема 7.*Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная пятиминутка.. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 8.*Все ли желания выполнимы. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка – рёвушка». Оздоровительная пятиминутка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 9.*Как воспитать в себе сдержанность. (1час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная пятиминутка.. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема10- 11.*Как отучить себя от вредных привычек. (2часа)*

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.

Тема12.*Я принимаю подарок. (1час)*

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

Тема13.*Я дарю подарки. (1час)*

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!».

Тема 14. Наказание. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении ЭМошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 15. Одежда. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Оздоровительная пятиминутка. Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении ЭМошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. Ответственное поведение. (1 час)

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

Тема 17. Боль. (1 час)

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

Тема 18. Сервировка стола. (1 час)

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

Тема 19. Правила поведения за столом. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 20. Ты идешь в гости. (1 час)

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

Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)

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

Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)

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».

Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Оздоровительная пятиминутка. Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 25. Помоги себе сам. (1 час)

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».

Тема 26. Умей организовать свой досуг. (1 час)

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 27. Что такое дружба. (1 час)

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

Тема 28.*Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

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...»

Тема 29.*Как доставить родителям радость. (1 час)*

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».

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

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».

Тема 31.*Спешите делать добро. (1 час)*

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.

Тема 32.*Огонек здоровья. (1 час)*

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

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

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). Станция «Спорт»

Тема 34.*Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Оздоровительная пятиминутка.

Содержание программы

Тема 1. *Что такое здоровье? (1 час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная пятиминутка.. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. *Что такое эмоции? (1 час)*

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

Тема 3. *Чувства и поступки. (1 час)*

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

Тема 4. *Стресс. (1 час)*

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

Тема 5. *Учимся думать и действовать. (1 час)*

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

Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)*

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

Тема 7. *Умей выбирать. (1 час)*

Анализ сказки. Оздоровительная пятиминутка.. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. *Принимаю решение. (1 час)*

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

Тема 9. *Я отвечаю за своё решение. (1 час)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная пятиминутка.. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. *Что мы знаем о курении. (1 час)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная пятиминутка.. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. *Зависимость. (1 час)*

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

Тема 12. *Умей сказать НЕТ. (1 час)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная пятиминутка.. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. *Как сказать НЕТ. (1 час)*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная пятиминутка.Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)*

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная пятиминутка.. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная пятиминутка.. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. *Волевое поведение. (1 час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная пятиминутка.. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. *Алкоголь. (1 час)*

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

Тема 18.*Алкоголь – ошибка. (1час)*

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

Тема 19.*Алкоголь – сделай выбор. (1час)*

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

Тема 20.*Наркотик. (1час)*

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

Тема 21.*Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22.*Мальчишки и девчонки. (1час)*

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

Тема 23.*Моя семья. (1час)*

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

Тема 24.*Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25.*День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26.*Умеем ли мы правильно питаться?(1час)*

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.

Тема 27.*Я выбираю кашу. (1час)*

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

Тема 28.*Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29.*Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

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.

Тема 30.*Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная пятиминутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31.*Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

Тема 32.*КВН «Наше здоровье» (1час)*

Тема 33.*Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

Тема 34.*Будем здоровы. (1час)* Анализ здоровья. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

**Календарно – тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название разделов программы и тем занятий	Кол-во часов всего	Дата проведения	
			План	Факт
1	Советы доктора Воды.	1	2.09	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	9.09	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	16.09	
4	Подвижные игры	1	23.09	
5	Чтобы уши слышали.	1	30.09	
6	Почему болят зубы.	1	7.10	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	14.10	
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	21.10	
9	Подвижные игры	1	28.10	
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	11.11	
11	Зачем человеку кожа	1	18.11	
12	Надёжная защита организма	1	25.11	
13	Если кожа повреждена	1	2.12	
14	Подвижные игры	1	9.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	16.12	
16	Здоровая пища для всей семьи	1	23.12	
17	Сон – лучшее лекарство	1	13.01	
18	Какое настроение?	1	20.01	
19	Я пришёл из школы	1	27.01	
20	Подвижные игры	1	3.02	
21-22	Я – ученик	2	10.02 17.02	
23-24	Вредные привычки	2	24.02 2.03	
25	Подвижные игры	1	9.03	
26	Скелет – наша опора	1	16.03	
27	Осанка – стройная спина	1	23.03	
28	Если хочешь быть здоров	1	6.04	
29	Правила безопасности на воде	1	13.04	
30-31	Подвижные игры	2	20.04 27.04	
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	4.05 11.05	

Второй год обучения

№	Название разделов программы и тем занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Причина болезни	1	8.09	
2	Признаки болезни	1	15.09	
3	Как здоровье?	1	22.09	
4	Как организм помогает себе сам	1	29.09	
5	Здоровый образ жизни	1	6.10	
6	Какие врачи нас лечат	1	13.10	
7	Инфекционные болезни	1	20.10	
8	Прививки от болезней	1	27.10	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	10.11	
10	Домашняя аптека	1	17.11	
11	Отравление лекарствами	1	24.11	
12	Пищевые отравления	1	1.12	
13	Если солнечно и жарко	1	8.12	
14	Если на улице дождь и гроза	1	15.12	
15	Опасность в нашем доме	1	22.12	
16	Как вести себя на улице	1	12.01	
17	Вода - наш друг	1	19.01	
18	Как уберечься от мороза	1	26.01	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	2.02	
20	Чем опасен электрический ток	1	9.02	
21	Травмы	1	16.02	
22	Укусы насекомых	1	1.03	
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	8.03	
24	Отравление ядовитыми веществами	1	15.03	
25	Отравление угарным газом	1	22.03	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	5.04	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	12.04	
28	Переломы	1	19.04	
29	Если ты ушибся или порезался	1	26.04	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	3.05	
31	Укус змеи	1	10.05	
32	Расти здоровым	1	17.05	
33	Воспитавай себя	1	24.05	
34	Я выбираю движение	1	31.05	

Третий год обучения

№	Название разделов программы и тем занятий	Кол-во часов всего	Дата проведения	
			План	Факт
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	7.09	
2	Учимся думать.	1	14.09	
3	Спешите делать добро.	1	21.09	
4	Поможет ли нам обман.	1	28.09	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	5.10	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	12.10	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	19.10	
8	Все ли желания выполнимы.	1	26.10	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	9.11	
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	16.11 23.11	
12	Я принимаю подарок.	1	30.11	
13	Я дарю подарки.	1	7.12	
14	Наказание.	1	14.12	
15	Одежда.	1	21.12	
16	Ответственное поведение.	1	11.01	
17	Боль.	1	18.01	
18	Сервировка стола.	1	25.01	
19	Правила поведения за столом.	1	1.02	
20	Ты идешь в гости.	1	8.02	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	15.02	
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1	22.02	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	29.02	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	7.03	
25	Помоги себе сам.	1	14.03	
26	Умей организовать свой досуг.	1	21.03	
27	Что такое дружба.	1	4.04	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	11.04	
29	Как доставить родителям радость.	1	18.04	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	25.04	
31	Спешите делать добро.	1	16.05	
32	Огонек здоровья.	1	23.05	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	30.05	
34	Культура здорового образа жизни.	1		

Четвёртый год обучения

№	Название разделов программы и тем занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
1	Что такое здоровье?	1	3.09	
2	Что такое эмоции?	1	10.09	
3	Чувства и поступки	1	17.09	
4	Стресс	1	24.09	
5	Учимся думать и действовать	1	1.10	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	8.10	
7	Умей выбирать	1	15.10	
8	Принимаю решение	1	22.10	
9	Я отвечаю за свои решения	1	29.10	
10	Что мы знаем о курении	1	12.11	
11	Зависимость	1	19.11	
12	Умей сказать НЕТ	1	26.11	
13	Как сказать НЕТ	1	3.12	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	10.12	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	17.12	
16	Волевое поведение	1	24.12	
17	Алкоголь	1	14.01	
18	Алкоголь – ошибка	1	21.01	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	28.01	
20	Наркотик	1	4.02	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	11.02	
22	Мальчишки и девчонки	1	18.02	
23	Моя семья	1	25.02	
24	Дружба	1	3.03	
25	День здоровья	1	10.03	
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	17.03	
27	Я выбираю кашу	1	24.03	
28	Чистота и здоровье	1	7.04	
29	Откуда берутся грязнули?	1	14.04	
30	Чистота и порядок	1	21.04	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	28.04	
32	КВН «Наше здоровье»	1	5.05	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	12.05	
34	Будьте здоровы!	1	19.05	

Информационно-методическое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; (<http://www.doktor.ru/>, <http://www.remedicus.ru/pop/>, <http://www.aurora.ru/index iq.htm>)
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

Занятия по Программе ведёт учитель начальных классов или учитель биологии, либо любой другой специалист в области естествознания, обладающий достаточным опытом работы с детьми, либо с педагогическим образованием.

Литература для детей:

- Виноградова Н.Ф. Окружающий мир.,2кл.,3кл., - М., 1997
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита-СПб.,1997
- Попов С.В. Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровье»
- Энциклопедический словарь юного спортсмена/Сост.И.Ю. Сосносский, А.М. Чайковский. – М.,1980

Литература для педагогов:

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.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.