

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. АСТРАХАНИ «НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»**

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
руководитель МО	зам. директора по УВР	директор
_____/Буслова Ю.А./	_____/Великая И.Я./	_____/Сипхангулова Ф.И.
Протокол № _____	от «__» _____ 20__ г.	Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.		от «__» _____ 20__ г.

**Модифицированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Тропинки к здоровью»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

срок реализации программы – 4 года

возраст обучающихся – 7-11 лет

Программу составили:

Великая И.Я., заместитель директора по УВР  
Кривоножкина А.С., педагог-организатор  
Петрова Ю.Ю., педагог-организатор  
Яковенко А.С., педагог-организатор  
Сафарова Е.И., педагог-организатор

АСТРАХАНЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

I. Планируемые результаты освоения.

II. Содержание.

III. Тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Программа «Тропинки к здоровью» составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 03.08.2018);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (с внесенными изменениями от 31 декабря 2015 года);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «НОШ № 19».

Состояние здоровья подрастающего поколения-важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ.

Разработанная программа «Тропинки к здоровью» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Одна из задач педагога-организатора – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинки к здоровью» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей и задач.

**Цель:** формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формировать у обучающихся бережное отношение к своему здоровью и потребность следовать здоровому образу жизни;
- профилактика вредных привычек;
- приобщать к разумной физической активности, знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью пользоваться ими при организации досуга;
- формировать у обучающихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Принципы программы «Тропинки к здоровью», на которых строится воспитание здорового образа жизни (далее ЗОЖ) детей:

1. Системный подход
2. Деятельностный подход
3. Принцип «Не навреди!»
4. Принцип гуманизма
5. Принцип альтруизма
6. Принцип меры

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений программа «Тропинки к здоровью» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

- «Я и мое здоровье»
- «Я и другие люди»
- «Семья»
- «Я и общество»
- «Я и мир вещей»
- «Мир природы»

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний, соблюдение санитарно-гигиенических норм в общественном процессе, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни.

Рабочая программа курса «Тропинки к здоровью» рассчитана на 4 года обучения.

Общее количество часов: 135.

Из расчета 1 час в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Структура программы

1. Планируемые результаты освоения.
2. Содержание.
3. Тематическое планирование.

## 1. Планируемые результаты освоения.

В результате реализации программы «Тропинки к здоровью» при получении начального общего образования у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные базовые учебные действия как основа умения учиться.

### Оздоровительные результаты (метапредметные)

Обучающийся/выпускник научится:

➤ осознанию необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальной адаптации, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

#### **К концу первого года обучения дети должны знать и уметь:**

- Основные сведения о здоровом образе жизни
- О правильном питании, его режиме
- О безопасности дома, на улице, в школе
- Выполнять правила личной гигиены
- Принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками

#### **К концу второго года обучения дети должны знать и уметь:**

- Факторы, влияющие на здоровье человека
- Причины некоторых заболеваний
- Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны), правила закаливания, влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека
- О пользе физических упражнений для развития человека
- Выполнять санитарно-гигиенические требования
- Соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила

#### **К концу третьего года обучения дети должны знать и уметь:**

- Правила гигиены повседневного быта

- Особенности физического развития младшего школьника
- Влияние неправильной осанки на здоровье
- Правила предупреждения простудных заболеваний
- Основные правила закаливания организма
- Основы рационального питания
- Виды и правила подвижных игр
- Комплексы физических упражнений

**К концу четвертого года обучения дети должны знать и уметь:**

- Правила гигиены повседневного быта
- Особенности физического развития младшего школьника
- Влияние неправильной осанки на здоровье
- Основные правила закаливания организма
- Виды и правила подвижных игр
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила

## 2. Содержание программы

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В рамках спортивно-оздоровительного направления будут осуществляться следующие формы организации: игры, викторины; спортивные праздники, соревнования, состязания, практические (творческие) занятия, просмотр видеороликов «Это интересно!» (познавательная минутка), составление памяток, бюллетеней

### 1-й год обучения - «Первые шаги к здоровью» (33 часа)

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, знакомство с физкультминутками.

### 2-й год обучения - «Если хочешь быть здоров» (34 часа)

Ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, знакомство с двигательными способностями людей бег, соревнования, первая помощь, комплексы физкультминуток.

### 3-й год обучения - «Тропинка к здоровью» (34 ч)

Гигиена одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, поведение в экстремальной ситуации, физкультминутки для друзей.

### 4-й год обучения - «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (34 ч)

Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, профилактика здорового образа жизни.

**2. Тематическое планирование (1-4 классы)**  
**Первый год обучения**  
**«Первые шаги к здоровью» (33 часа)**

№	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов
1.	Познание окружающего мира. Органы чувств	Знакомство с органами чувств человека, изучение строения органов чувств, чтение и рассматривание книг о строении человека, разучивание и чтение стихотворений об органах чувств	1
2.	Забота о глазах	Отгадывание загадок, опыт-наблюдение, гимнастика для глаз, игра «Полезно-вредно», составление памятки «Правила бережного отношения к зрению!»	1
3.	Уход за ушами	Отгадывание загадок, интеллектуальная минутка «Это интересно!», правила ухода за ушами, игра «Угадай, кто позвал?», составление плаката «Строение уха»	1
4.	Язык-орган вкуса	Игра «Узнай на вкусы», эксперименты на различие вкусовых качеств продуктов, составление плаката «Язык-орган вкуса»	1
5.	«Наши зубы»	Отгадывание загадок, строение зубов, интеллектуальная минутка «Это интересно», различие молочных и коренных зубов, беседа «Что вредит зубам», опыты «Чувствительность зубов»	1
6.	Уход за зубами. Правильно чистим зубы	Знакомство со средствами ухода за зубами, практикум «Чистка зубов», викторина «Найди правильный ответ», составление памятки «Как правильно чистить зубы»	1
7.	Уход за руками и ногами	Знакомство с пословицами и поговорками о пользе рук и ног, правила ухода за руками и ногами, оздоровительная минутка, составление памятки «Чистые руки -	1



		залог здоровья!», игра « Пальчики-узнавальчики»	
8.	Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?	Знакомство с органом обоняния – носом, опыты «Что умеет наш нос?», игра « Таинственные флаконы», правила профилактики ОРЗ (составление памятки)	1
9.	Осязание. Забота о коже	Интеллектуальный марафон «Это интересно!», игра « Твердый-мягкий», оздоровительная минутка «Солнышко», правила ухода за кожей составление брошюры	1
10.	Зачем человеку кожа?	Проведение эксперимента «Что вы почувствовали», беседа о функциях кожи человека, исследование кожи в группах по направлениям (водонепроницаемость, орган дыхания, орган выделения, регулятор температуры тела)	1
11.	Гигиена. Почему надо умываться?	Беседа о предметах личной гигиены, чтение и обсуждение сказки К.И.Чуковского « Мойдодыр», чтение потешек и стихотворений, игра «Умывайся правильно»	1
12.	Органы чувств и мозг	Эксперимент «Горящая свеча», беседа о взаимосвязи мозга и органов чувств, составление плаката «Строение мозга», игра – опыт «Органы чувств и мозг»	1
13.	Мой интеллект	Знакомство с понятием «Интеллект», интеллектуальные игры «Ребусы», «Головоломки», «Логические цепочки», «Задачи на смекалку»	1
14.	На зарядку становись!	Беседа «Зачем нужна зарядка», разучивание физкультурных минуток	1
15.	Опора тела и движения. Мышцы, кости и суставы	Знакомство с информационным бюллетенем «Скелет-опора тела», оздоровительная минутка «Движение –жизнь», изучение комплекса упражнений для укрепления мышц, костей и суставов	1
16.	Осанка – стройная спина!	Беседа о значении осанки в жизни человека, разучивание упражнений	1

		«На посту», «Тревога», «Индийский танец», «За водой», «Препятствие»	
17.	Питание – необходимое условие для жизни человека	Составление пирамиды «Здоровое питание», игра «Вредно-полезно», игра «Лабиринт здоровья», разучивание стихотворений о здоровом питании, сюжетно-ролевая игра «Здоровый завтрак»	1
18.	Копилка витаминов	Отгадывание загадок, составление стенгазеты «Витамины с грядки», игра «Узнай на вкус» разгадывание кроссворда «Витамины»	1
19.	Режим дня школьника. Сон-лучшее лекарство	Беседа «Что такое режим дня», «Зачем нужно сон», игра «Закончи пословицу», составление памятки «Мой режим дня», упражнения перед сном, чтение сказки «В стране Ватных одеял»	1
20.	Как закаляться? Обтирание и обливание	Практические упражнения по закаливанию, работа в группах «Найди правильный ответ», разучивание песни «Закаляйся»	1
21.	Если хочешь быть здоров!	Разучивание половиц о здоровье, стихотворений, придумывание сказок о здоровье, изготовление книжки-раскладушки «Будь здоров!»	1
22.	Настроение. Эмоциональная сфера личности	Игра «Вырази чувство мимикой», обсуждение ситуаций, разучивание упражнений по психогимнастике, знакомство с приемами для поднятия настроения	1
23.	Друзья Вода и Мыло	Чтение сказки про микробы, игра «Виртуальный микроб», знакомство с правилами гигиены «Советы Мойдодыра», просмотр и обсуждение видеоролика «Это интересно!» (познавательная минутка)	1
24.	Эмоциональные переживания и способы их выражения. Жесты, мимика, позы	Знакомство со средствами выражения эмоций, игра «Угадай эмоции по жестам, мимике и позам», инсценировка сказки «Теремок» (пальчиковый театр), игра «Пантомима»	1

25.	Настроение в школе. Настроение после школы	Работа в парах «Давай дружить», игра «Улыбнемся друг другу», рисование «Я в школе и после школы», составление лесенки настроения в течение недели	1
26.	Как говорить по телефону	Инсценировка «Разговор по телефону», игра «Сломанный телефон», анализ ситуаций разговора по телефону, правила общения по телефону - составление памятки	1
27.	Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе	Чтение сказки Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок», разучивание песни «Дорогую добра», изготовление плаката «Солнечные ладошки», игра «Найди друга», «Добро и зло»	1
28.	Правила и обязанности школьника	Составление памятки «Правила поведения школьника», обсуждение и пути решения проблемных ситуаций	1
29.	Как вести себя в гостях?	Инсценировка «В гости в другу», знакомство с правилами как правильно выбирать и дарить подарки, беседа «Как вести себя в гостях», игра «Можно-нельзя»	1
30.	Правила поведения в театре	Виртуальная экскурсия в театр, игровые ситуации «Я в театре», игра «Можно-нельзя», составление журнала «Театральный вестник»	1
31.	Правила вежливого общения. «Волшебные слова»	Чтение рассказа В. Осеевой «Волшебное слово», дидактическая игра «Турнир вежливости», игровая ситуация «Леди и джентльмены», работа в группах составление книжки-малышки «Правила вежливости»	1
32.	Вредные привычки	Придумывание сказки «Наши вредные привычки», работа по составлению мини - проекта «Царство вредных привычек», рисование «Я исправляюсь»	1
33.	Каждой вещи свое место	Беседа «Зачем нам нужен порядок?», игра «Рассортируй», практическая работа «Порядок в шкафу», «Порядок в портфеле», «Порядок в	1

		классе»	
	Итого		33 часа

**Второй год обучения (34 часа)  
«Если хочешь быть здоров»**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Строение тела человека	Рассматривание плаката «Строение тела», игра-составление макета «Внешнее строение», игра составление макета «Внутренне строение», разучивание упражнений на расслабление всех частей тела, игра «Веселые приветствия»	1
2.	Почему мы бодем?	Дискуссия «Почему человек болеет», просмотр презентации «Детские болезни и их причины», встреча с детским врачом, оформление плаката «Будь здоров!», разучивание техники точечного массаж «Путь к здоровью»	1
3.	Как вести себя, когда что-то болит	Беседа «Как вести себя, когда что-то болит», знакомство со службой скорой помощи, составление брошюры «Победим грипп», проигрывание проблемных ситуаций «Как помочь больному», чтение книги о правилах безопасного поведения	1
4.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия – врач	Сообщения детей, презентации «Профессия - педиатр», «Профессия - травматолог», «Профессия - лор», «Профессия – окулист», «Профессия – хирург»	1
5.	Как справиться с инфекцией	Мини-проект «Различи инфекцию», работа в группах по составлению правил профилактики инфекций, акция «Останови инфекцию» для 1, 3, 4 классов, изготовление «Чесночных амулетов»	1
6.	Прививки от болезней	Беседа о прививках, знакомство с календарем прививок, рассматривание медицинской карты, составление личного календаря прививок, просмотр видеоролика «Зачем нужны прививки», чтение и инсценирование стихотворения С. Михалкова «Прививка»	1

7.	Грипп-это не модно и разорительно. История болезней	Презентация «Грипп- история болезни», рассматривание газетных статей «Профилактика и лечение гриппа!», рисование бюллетеней «Победим грипп!», инсценировка «Винни пух и Пятачок », показ инсценировки ребятам из других классов	1
8.	Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов	Знакомство с профессией –фармацевт, сюжетно-ролевая игра «В аптеке», познавательный час «Разновидности лекарственных средств», «История появления», дискуссия «Польза и вред медикаментов»	1
9.	Осторожное обращение с лекарствами	Беседа «Осторожное обращение с лекарствами», изготовление аптечки, составление списка необходимых лекарств в аптечке	1
10.	Отравления	Практикум «Первая помощь при отравлении», изготовление плаката «Помощь при отравлении», составление меню «Диетическая пища-восстановление организма», акция «Десант здоровья» посещение другие классы с тематическим выступлением	1
11.	Природа-наш дом	Просмотр фильма «Природа – наш дом», познавательные минутки «Это очень интересно», самостоятельное чтение энциклопедии о природе, турнир «Умники и умницы», изготовление стенгазеты «Берегите природу»	1
12.	Осень-золотая пора. Гармония осенних красок	Хороводная игра «Здравствуй, осень!», игра «Урожай собирай!», знакомство с цветовым кругом, разучивание стихотворения про осень, релаксационное рисование «Краски осени»	1
13.	Лесные загадки зимушки зимы	Мини-проект по группам «Деревья», «Животные», «Птицы» (подготовка к зиме), подготовка к викторине: распределение ролей и персонажей, изготовление костюмов и атрибутов, самостоятельное чтение книг про лес, лесных обитателей, временах года, явлениях природы, викторина «Лесные загадки Зимушки»	1

14.	Как помочь зимующим птицам	Просмотр видеоролика «Зимующие птицы», рассматривание плаката «Зимующие птицы», познавательная минутка «Это интересно!», изготовление кормушки, участие в акции «Покормите птиц зимой»	1
15.	Изменения в природе весной	Беседа-исследование «Смена времен года», опыт с растениями «С солнцем и без», «С водой и без воды», «В тепле и в холоде», чтение и разучивание стихотворений о весне, рисование «Изменения в природе», изготовление настольной игры «Времена года»	1
16.	Красное лето- яркая песня природы	Разучивание песен и колядок про лето, разучивание загадок про лето, разучивание пословиц и поговорок о временах года, изготовление венка с лентами для игры, игра «Красное солнышко»	1
17.	Безопасность при любой погоде	Дидактическая игра «Безопасность и мы», разучивание стихотворений о безопасности в разную погоду, инсценированные стихотворений, организация акции «Безопасность при любой погоде» для учащихся 1,3,4 классов	1
18.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	Презентация «Первая помощь при перегревании и тепловом ударе », «Первая помощь при ожогах», «Первая помощь при обморожении», дидактическая игра «Подбери действие», обыгрывание ситуаций	1
19.	Правила поведения на воде	Рисование «Лето. Пляж», дидактическая игра «К речке быстрее», составление памятки «Правила доктора Неболеко», анализ ситуаций, проигрывание ситуаций «Окажи помощь пострадавшему», «Помоги себе сам»	1
20.	Опасный лед.	Просмотр мультфильма «МЧСники про тонкий лед», разыгрывание ситуаций «Окажи первую помощь», рисование «Опасный лед», чтение стихотворений про безопасность на льду, разучивание стихотворений	1
21.	Как вести себя в природе. Укус змеи, клеща.	Беседа «Как вести себя в лесу. Лесные опасности», практическое занятие «Первая помощь при укусе змеи», «Первая помощь при укусе клеща», ситуативные игры «На природе»	1

		Работа с карточка	
22.	Путешествие по лесу «В царстве Берендея»	Подготовка к проведению развлечения «В царстве Берендея», распределение ролей, разучивание стихотворений и текста сценария, самостоятельное чтение текстов энциклопедии о природе, изготовление макета «Лес»	1
23.	Путешествие к Грибу-грибовичу	Сюжетные игры «Переправа через речку», «Собираем грибочки», «Карта домой», подвижная игра «Волшебный клубочек», прослушивание сообщений детей «расскажу про гриб...», рисование «Волшебные грибы»	1
24.	Съедобные и несъедобные грибы	Информационная минутка «Это надо знать!», подвижная игра «Грибы-грибник», работа в группа «Распредели грибы», составление плаката «Съедобные-несъедобные грибы», просмотр фильма «Съедобные-несъедобные грибы»	1
25.	Лекарственные растения	Познавательная минутка «Как лечились на Руси», чтение и рассматривание книг о лекарственных растениях, разучивание стихотворений, игра «Поле чудес», изготовление плаката-призыв «Берегите лес!»	1
26.	Ядовитые растения	Информационный час «Ядовитые растения», составление мини-проектов «Ядовитое растение», интерактивная игра «Умей отличить», изготовление книжки-малышки «Осторожно- ядовитое растение»	1
27.	Путешествие в город «Огород»	Дидактическая игра «Что лишнее», пальчиковая игра «Овощи и фрукты», составление мини-проектов «Овощи», изготовление домино «Редкие овощи», изготовление лото «Копилка витаминов»	1
28.	Домашние и дикие животные	Распределение ролей «Я дикое, домашнее животное», подготовка к презентации своего животного, презентации детей, конкурс «Лучшая презентация», интеллектуальная игра «Они такие разные»	1
29.	Предосторожности при обращении с животными	Викторина «Можно-нельзя», рассматривание демонстрационных картинок и обсуждение «Как правильно обращаться с четвероногим другом», «Домашние и дикие животные, забота о них», составление памятки	1

		«Осторожное обращение с кошками и собаками», проигрывание ситуаций	
30.	Укусы насекомых	Просмотр фильма «Насекомые – вредные и полезные», беседа «Случай из жизни», изготовление карточки «Первая помощь при укусах насекомых», игра «Мухи в паутине», игра «Осы»	1
31.	Травма. Можно ли уберечься от травм?	Беседа о травматизме «Письмо от доктора Неломайкина», ситуативные игры, познавательная минутка «Травма и ее последствия», конкурс «Лучший знаток безопасного поведения»	1
32.	Первая помощь при травмах	Рассматривание демонстрационных плакатов «Первая помощь при травмах», встреча с врачом травматологом, практическое занятие «Первая помощь при травме», изготовление плаката «Профилактика травмы. Первая помощь!»	1
33.	Правила безопасности на улице	Чтение и обсуждение ситуаций на примере сказок, дидактические карты «Безопасность на улице», игра «Да-нет», просмотр презентации «Безопасность ребенка», блиц-турнир «Я знаю правила!»	1
34.	Правила обращения с огнем	Беседа «Огонь-друг или враг?», дидактическая игра «Огонь- друг и враг», познавательная минутка «Огонь в разные времена», изготовление памяток «Правила поведения при пожаре», обсуждение проблемных ситуаций	1

### 3 класс (34 часа)

#### «Тропинка к здоровью»

№	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов
1.	Полезные продукты. Витамины.	Вводное занятие. Понятие «витамины», рисование «Витаминная корзинка», викторина «Витамины», игра с мячом «Назови продукт, богатый витамином...», коллективная работа «Витамины в нашей жизни» (стенгазета)	5
2.	Режим дня. Меню.	Круглый стол по теме: «Что такое режим дня?», составление памятки «Мой режим дня», составление	5



		комплекса утренней зарядки, презентация «Питайся разнообразно», конкурс «Самое полезное меню на день»	
3.	Здоровая пища для всей семьи	Беседа «Правила здорового питания», дискуссия «Мы – то, что мы едим», исследование «Как должна питаться вся семья?», игра «Здоровая - нездоровая пища», составление «Примерного списка покупок в магазине»	5
4.	Жирная пища. Ожирение	Беседа «Чем опасна жирная пища?», практическая работа «Анализ рецептов», просмотр фильма «О вкусной и здоровой пище», мини-конкурс плакатов «За ЗОЖ», составление комплекса упражнений для профилактики ожирения	5
5.	Продукты богатые углеводами	Беседа «Питательные вещества и их виды», дискуссия «Все ли углеводы полезны?», презентация «Какой бывает каша?», конкурс пословиц и поговорок о полезных продуктах «Щи да каша-пища наша», коллективная работа «Выбирай здоровую пищу!»	5
6.	Блюда из рыбы. Морепродукты	Диспут «Морепродукты. А стоит ли их есть?», практическая работа (распределение в столбики таблицы) «Определение речных и морских видов рыб», игра «Я знаю 5 видов рыб: ...», практическое занятие «Рыбный день. Сервировка стола. Как правильно есть рыбные блюда?», беседа «Мое любимое блюдо из рыбы и морепродуктов»	5
7.	Молочные продукты	Игра «Я знаю 5 продуктов, которые можно приготовить из молока», аукцион знаний «Молоко и молочные продукты» Презентация «Как делают сыр» Лекторий «Виды сыров» Коллективная работа «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»	5
8.	Фрукты, ягоды и овощи-кладовая здоровья	Беседа «Экзотические фрукты» Игра «Овощ-ягода-фрукт» Конкурс рисунков «Чудо-дерево» Игра-фантазия «Если я стану селекционером» Коллективная работа «Витаминная корзинка»	5
9.	Блюда из зерна	Беседа «Виды зерновых культур» Презентация «Где человек использует зерно?» Викторина «Калачи, баранки, булки...» Практическая работа. Определение крупы наощупь. Составление меню на день с использованием блюд из зерна.	5
10.	Как вести себя за	Лекторий «Правила поведения за столом»	5

	СТОЛОМ	Практическое занятие «На обеде» Игра «Правильно-неправильно» Просмотр отрывка из фильма «Алиса в Стране Чудес» Составление памятки «Как вести себя за столом»	
11.	Сервировка стола	Презентация «Правила сервировки» Практическое занятие «Сервировка стола к завтраку» Практическое занятие «Сервировка стола к обеду» Практическое занятие «Сервировка стола к ужину» Практическое занятие «Складывание полотняных салфеток»	5
12.	Досуг	Короткое представление учащимися своих дополнительных занятий. Диспут «Досуг-это отдых или работа?» Викторина «Делу – время, потехе - час» Составление рассказов «Мои любимые занятия». Коллективная работа «Досуг моего класса»	5
13.	Что такое дружба? Коллектив	Чтение стихотворений о дружбе, обсуждение. Конкурс песен о дружбе. Дискуссия «Что такое дружба?» Беседа «Как уживаться в новом коллективе?» Практическая работа. Панно «Наш дружный коллектив»	5
14.	Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе	Беседа «Товарищ или друг?» Написание эссе «Мой друг» Мини-конкурс рисунков «Портрет моего друга» Конкурс пословиц и поговорок о дружбе. Коллективная работа «Дружба»	5
15.	Решение педагогических ситуаций и задач	Игра-ситуация «Выкрикивание с места» Игра-ситуация «Хочу ответить» Игра-ситуация «Как поступить?» Игра-ситуация «Опоздал на урок» Игра-ситуация «Я забыл...»	5
16.	Помни о других	Беседа «Моя семья - мой помощник» «Как я могу проявить любовь?» Дискуссия «Я считаюсь с чужим мнением» Просмотр фильма «Помни!» Чтение и обсуждение В. Осева «Печенье»	5
17.	Уважай свое время и время других	Беседа «Как не опаздывать?» Конкурс пословиц о ценности времени Чтение «Сказки о потерянном времени». Обсуждение Игра «Я могу помочь» Диспут «Цени свое время»	5
18.	Вежливые слова и поступки	Чтение и обсуждение В. Осева «Волшебное слово» Беседа «Вежливый человек»	5

		Разучивание стихотворения «Ежели вы вежливы» Диспут «Как поступить?» Игровые ситуации «Если бы...»	
19.	Взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций	Лекторий «Что такое конфликт?» Игра-ситуация «Конфликт в классе» Игра-ситуация «Конфликт в столовой» Игра-ситуация «Как не посориться?» Игра-ситуация «Если промолчать?»	5
20.	Правила группой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения	Беседа «Правила работы в группе» «Хочу быть главным!» Критерии выбора ответственного в группе. Просмотр отрывка из фильма «Тимур и его команда». Обсуждение. Дискуссия «Отзывчивость, честность, уважение чужого мнения –насколько это важно?» Эссе «Каким должен быть лидер группы?»	5
21.	Экстремальные ситуации в городе	Лекторий «ЧС-что это?» Беседа «Пожар! Что делать?» Составление памятки правил действия «Землетрясение. Обрушение зданий. Утечка газа.» Отработка действий во время ЧС. Составление плана эвакуации из школы во время ЧС.	5
22.	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком	Беседа «Незнакомый человек». «Если в квартиру постучали». Приемы защиты в опасной ситуации. Беседа «К кому обратиться? Куда бежать?» Разыгрывание ситуаций «На улице».	5
23.	Вызов экстренной помощи	Беседа «Опасные ситуации, в которых необходим вызов служб помощи». Беседа «Важные номера». Лекторий «112-единый номер вызова в экстренных ситуациях. Правила обращения по номеру». Разыгрывание ситуаций «Звонок по номеру 112». Практическая работа. Листовка «Этот номер важно знать!»	5
24.	Что нас окружает. Разнообразный мир вещей	Отгадывание загадок «Мир вокруг». Беседа «Каждой вещи - свое место». Игра «Мои вещи». Презентация «Мир вещей». Викторина «Что нас окружает».	5
25.	История создания книги. Правила чтения	Просмотр фильма «История создания книги». Презентация «И. Федоров-первый книгопечатник на Руси».	5

		Беседа «Правила чтения». Исследование «Части книги». Практическая работа «Моя книга».	
26.	Мы идем в библиотеку. Правила обращения с книгой	Экскурсия в школьную библиотеку. Беседа «Правила поведения в библиотеке». Составление рассказов «Моя любимая книга». Беседа «Книга - лучший друг». Составление памятки «Правила обращения с книгой».	5
27.	Одежда. История создания. Виды одежды	Беседа «Виды одежды». Презентация «История рубашки». Игра «Я-модельер». Беседа «Деловой стиль. Школьная форма». Коллективная работа «Народный костюм».	5
28.	Школьные принадлежности	Игра «Собери портфель». Отгадывание загадок «Школьные принадлежности». Презентация «Из истории ручки и карандаша». Игра на внимание «В моем портфеле». Коллективная работа. Лепбук «Школьные принадлежности».	5
29.	Игрушки. Развивающие и познавательные игры	Рассказ «Любимая игрушка моей мамы». Мини-сочинение «Мои любимые игрушки» Игра «Составь слово». Игра «Города». Рисунок «Семейный вечер».	5
30.	Мастерская деда Егора. Изготовление русских народных обрядовых кукол	Презентация «Занятия наших дедушек и бабушек». Игры наших бабушек Дымковская, филимоновская, каргопольская игрушки. Обзор. Беседа «Из чего делали игрушки наши бабушки?». Изготовление русских народных обрядовых кукол «Мартинички».	5
31.	Инструменты. Правила использования и хранения инструментов	Беседа «Виды инструментов». Составление рассказов «Я помогаю папе или дедушке». Правила использования и хранения инструментов. Отгадывание загадок «Инструменты». Практическая работа. Листовка «Используй правильно!»	5
32.	Современная бытовая техника. Телевизор. Сотовый телефон	Презентация «Бытовая техника». Беседа «Правила пользования бытовой техникой». Диспут «Сотовый телефон: нужен или можно обойтись?». Зрительная гимнастика во время использования телефона или планшета.	5

		Составление памятки «Использование мобильного».	
33.	Правила работы на компьютере	Презентация «Изобретение компьютера» Беседа «Части компьютера». Разучивание комплекса зарядки во время работы на компьютере. Зрительная гимнастика «Работа на компьютере». Составление памятки «Правила работы на компьютере».	5
34.	«Если хочешь быть здоров»	Беседа «Спорт и питание – основа ЗОЖ». Лекторий. «Закаливание. Основные правила». Просмотр фильма «Закаливание». Конкурс пословиц и поговорок о здоровье. Викторина «Если хочешь быть здоров».	5

#### 4 класс (34 часа)

#### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов
1.	Мои эмоции	Беседа по теме «Эмоции». Задание на определение и узнавание эмоций и на внимательность, упражнение «Линии» «Антистрессовая гимнастика» Работа в группах «Раздели эмоции» Памятка способов избавления от отриц. эмоций.	1
2.	Надо уметь сдерживать себя	Беседа «Все ли желания выполнимы? Как воспитать в себе сдержанность, Каприз» Толкование пословиц и крылатых выражений. Игра «Проверь себя» Рисунок «сотвори в себе солнце»	1
3.	Наказание. Поощрение	Обсуждение Упражнение «Интервью», упражнение «Цветок поощрений», задание «Естественное развитие событий». Практическое задание «Словарик чувств»	1
4.	Чувства и поступки	Беседа: «Чувства и поступки: полезные и вредные». Обсуждение рассказа-притчи Светланы Копыловой «Окно» - работа в группах.	1
5.	Стресс	Понятие «стресс» и его признаки.	1

		Виды стресса и стадии его развития. Пути преодоления стресса. Практическая работа «Тест на определение стрессоустойчивости».	
6.	Учимся думать и действовать	Беседа «Учимся думать и действовать вместе» «Мозговая гимнастика», Игра «Пожалуйста». Работа в группах.	1
7.	Вредные привычки. Зависимость	Беседа «Вредные привычки» Создание проблемной ситуации: отрывок из сказки С. Михалкова «Медведь и трубка» Интеллектуальная викторина по профилактике вредных привычек, «Вредные привычки» Игра «Воздушные шарики» задание - Сочинить сказку «Путешествие с страну вредных привычек».	1
8.	Скажем вредной привычке: «Нет!»	Круглый стол «Трудно бывает сказать это короткое слово - НЕТ!» Эксперимент с бумагой. Игра «Диалог с другом». Игра ситуация «Сумей отказаться».	1
9.	Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения	Тренинг «От чего зависит наше здоровье?» Ситуативная игра «Чем опасен для здоровья табачный дым?» Игра «Выбери правильный ответ» Рисунок «Я сам умею принимать решение».	1
10.	Предупреждение употребления психически активных веществ	Презентация «Что такое психоактивные вещества?» просмотр и обсуждение Задача «деньги на ветер» Пословицы и поговорки про ПАВ Опыт «Твое здоровье»	1
11.	Вред табачного дыма. Пассивное курение	Рассказ «Опасны ли сигареты для нашего здоровья?». Рассмотрение салфетки, через которую был пропущен дым. . Сценка «Медведь и трубка» Работа с пословицами и поговорками «Собери пословицу». Игра-тест: Дышать нам надо кислородом	1

		Зачем травиться углеродом? Рисунок на тему «Вред курения».	
12.	Что такое алкоголь? Чем опасен алкоголь	Беседа «Алкоголь и этиловый спирт» Работа с раздаточным материалом по теме Задание составить портрет человека, находящегося «в состоянии алкогольного опьянения» (по принципу составления фоторобота).	1
13.	Пословицы и поговорки о вреде алкоголя	Разобрать и объяснить смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя. Составить памятку «Мое здоровье в моих руках»	1
14.	Принимаю решение	Составить: шаги принятия решения Работа в группах –ситуативные задания	1
15.	Волевое решение	Беседа «Повелевать собой - величайшая власть» Проблемная ситуация «Где взять волю и уверенность в себе?» Графическая беседа «Круг воли» Тест «Сильная ли у тебя воля?»	1
16.	Путешествие в город: «Будьте здоровы!»	Энергизатор «Здравствуй, друг» (работа в парах) Сказка «Жизнь» Кроссворд Работа с пословицами: соберите пословицы и объясните их смысл. Дидактичная игра "Что укрепляет твою жизнь и что его разрушает" Игра "Помоги кукле"	1
17.	Изготовление настольных игр по профилактике вредных привычек	Игра «Вершина успеха» Оборудование:подготавливаем плакат со считалкой-кричалкой Игровое поле с кругами пяти цветов,круги трех цветов с заданиями, фишки разных цветов от 2 до 6 штук игральный кубик.	1
18.	Мальчишки и девчонки. Мы одна семья	Стихотворение Гамазкова И «Суровая дружба» Дискуссия «Кто виноват?»	1

		<p>Игра «Закончи предложение»  Деловая игра «Мир мальчиков и мир девочек»  Портрет идеального мальчика. Портрет идеальной девочки  Воспитывающие ситуации «Учимся выражать позитивные чувства»:  Игра «Кто смелый?»  Игра «Эстафета сочувствия»  Стихотворение С. Михалкова «Мальчик с девочкой дружил»  Песня «Ты, да я, да мы с тобой»</p>	
19.	Что умеют делать девочки?	<p>Беседа «Мир девочек»  Игра «Ветер дует на тех, кто...»  Сказка «В лесной школе»  Портрет идеальной девочки.  Ситуативная игра «Учимся выражать позитивные чувства»  Упражнение «Подарок»</p>	1
20.	Что умеют делать мальчики?	<p>Час общения «Мир мальчиков»  Игра «Ветер дует на тех, кто...»  Портрет идеального мальчика.  Игра «Кто смелый?»  Игра «Эстафета сочувствия»</p>	1
21.	Нехорошие слова. Недобрые шутки	<p>Этическая беседа  «Нехорошие слова»  «Слова - паразиты», жаргон. Игра «Приятно слышать»  Пословицы о добрых и злых словах, стихотворение Д. Смирнова «Букет из слов»  Инсценировка сценки И. А. Агаповой «Слова-паразиты»</p>	1
22.	Половые различия мальчиков и девочек	<p>Просмотр фильма «Мальчики и девочки»  Игра «Мы разные»</p>	1
23.	Тепло родного дома. Семья. Родители	<p>Час общения  Игра «Мой дом»  Работа в парах: с пословицами о дружбе  Игра «Семья»  ПАМЯТКА: « Любите! И цените</p>	1



		счастье! Оно рождается в семье!»	
24.	Обязанности членов семьи. Домашний труд ребенка. Пословицы и поговорки о семье	Игра «Корзина добрых дел» Игра «Микрофон» Стихотворение о двух братьях и рассказ «Никита мечтает». Работа в парах: выберете подходящую пословицу. Игра «Да – нет» Интеллектуальная игра «Внимание»	1
25.	Советы родителей. Почему дети и родители всегда понимают друг друга?	Круглый стол «Неразлучные друзья»  Упражнение «Ассоциации».  Игра: «Ответь на вопрос»  Игра «Дружба» Дискуссия «Погода в доме». Памятки для родителей и детей Рисунок «Моя семья»	1
26.	Моя родословная. История фамилии	Час общения «Семейная гостиная» сочинение «Моя семья», «Традиции моей семьи», «Имена, которыми я горжусь». Составляем генеалогическое дерево своей семьи (выставка «Кто я? Откуда я»)	1
27.	Фамильные гербы	Час общения «История возникновения герба и Геральдика» Составить герб семьи – рисунок. Приготовить рассказ о том, что отражает герб.	1
28.	Праздник моей семьи	Беседа «Семейные праздники» Составить календарь своих семейных праздников.	1
29.	Права ребенка в семье	Час права Игра «Мои права и обязанности в семье» Игра «Содружество»	1
30.	Как помочь родителям?	Час общения «Я могу!» Игра «Комплимент» Игра «Дружба»	1
31.	Генеалогическое дерево	Генеалогическое дерево Знакомство с понятием «Родословное дерево». Рассматривание родословного древа царских семей, поэтов.	1

		<p>Подготовка к презентации « Царское древо семьи Романовых», « Царское древо А.С.Пушкина».</p> <p>Презентации проектов.</p> <p>Изготовление макета « Мое семейное древо»</p>	
32.	« По страницам семейного альбома»	<p>« По страницам семейного альбома»</p> <p>Рассматривание семейных альбомов, эссе</p> <p>«Моя семья. Семейные традиции», презентация эссе, создание семейной книги «Отзывы и предложения», изготовление коллажа с фотографиями, разучивание стихотворения про семью.</p>	1
33.	Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле	<p>Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле. Чтение нравственной сказки и добре, анализ проблемных ситуаций на примере сказко о добре и зле, игра «Собери пословицу», разучивание пословиц о добре и зле, конкурс на лучшего знатока пословиц</p>	1
34.	Презентация проекта: «Моя родословная»	<p>Презентация проекта: «Моя родословная» Знакомство с понятием « Родословная». Подготовка к мини-пректам детей « Моя родословная». Сбор фотографий и информации о родственнику</p> <p>Презентация проекта.</p>	1