

**Планируемые результаты**

**Личностные универсальные учебные действия**

***У обучающегося будут сформированы:***

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;

- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

**Метапредметные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- адекватно использовать коммуникативные , прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

**Содержание**

**1 класс**

**Тема 1.***Советы доктора Воды. (1час)*

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

**Тема 2.***Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. 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 минутка. 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 минутка. 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 минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.***«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

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

**Тема 10.***Подвижные игры. (1час)*

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

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа. (1час)*

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

**Тема 12.***Надёжная защита организма. (1час)*

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

**Тема 13.***Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «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 минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

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

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

**Тема 18.***Как настроение? (1час)*

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

**Тема 19.***Я пришёл из школы. (1час)*

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

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

**Тема 21-22.***Я – ученик. (2 часа)*

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».

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

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

**Тема 25.** *Подвижные игры. (1час)*

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

**Тема 26.***Скелет – наша опора. (1час)*

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

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

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

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

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

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

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». (2часа)*

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

|  |
| --- |
| Пропедевтические беседы по здоровьесбережениию. |
|  |
| Беседа, работа в группе: разработка комплекса упражнений для физминуток. |
| Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной  тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого) |
| Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных  потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание:  сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе |
| Исследование своего организма, подвижные игры; игры по выбору. |
|  |
| Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц |
| Спартакиада. |
|  |
|  |
| Спортивные игры на свежем воздухе. |

**2 класс**

**Тема 1.***Причины болезни. (1час)*

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

**Тема 2.***Признаки болезни. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. 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 минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

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

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. 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 минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6.** *Какие врачи нас лечат. (1час)*

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

**Тема** 7**.***Инфекционные болезни. (1час)*

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

**Тема 8.***Прививки от болезней. (1час)*

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

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

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. 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 минутка. Это полезно знать!

**Тема 11.***Отравление лекарствами. (1час)*

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

**Тема 12.** *Пищевые отравления. (1час)*

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. 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 минутка. 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 минутка. 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 минутка. 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 минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.***Вода – наш друг.**(1час)*

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

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

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

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

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».

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

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

**Тема 21.** *Травмы. (1час)*

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

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1час)*

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.

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

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

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

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

**Тема 25.***Отравление угарным газом. (1час)*

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

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

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

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

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

**Тема 28.***Переломы. (1час)*

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

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

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

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

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

**Тема 31.***Укусы змей. (1час)*

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

**Тема 32.***Расти здоровым. (1час)*

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

**Тема 33-34.***Воспитай себя. (2часа)*

|  |
| --- |
| Пропедевтические беседы по профилактике вредных привычек. |
|  |
| Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры |
| Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной  тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого) |
| Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных  потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание:  сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе |
| Исследование своего организма, подвижные игры; игры по выбору. |
| Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую |
| Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц |
| Спартакиада. |
| Беседа о правилах первой помощи в чрезвычайных ситуациях. |
|  |
| Спортивные игры на свежем воздухе. |

**3 класс**

**В гармонии с окружающим миром (34 часа)**

**Природа, как твое здоровье? Что такое экология**. Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.ь

**Наша среда обитания**. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населённого пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

**В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут**. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.)ю

**Школа светофорных наук.** Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

**Я пешеход и пассажир**. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

**Если стихия разбушевалась.** Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

**Мой дом – моя крепость**. Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Наши своенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если… (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов экстренных оперативных служб.

**Перед экраном телевизора.** Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

**Компьютер – не игрушка.** Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.

Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.

Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

**Наши домашние любимцы**. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.

**Растения и человек.** Комнатные растения. Значения растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.

Редкие и охраняемые растения вокруг нас.

Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

**Осторожно: ядовитые растения.** Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

**Каким воздухом мы дышим**. Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

**Погода, климат и здоровье человека**. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

**Что будет, если мы не будем беречь природу?** Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

**Подготовка к походу.** Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

**Спортивные эстафеты.** Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

**Возможные виды деятельности**

|  |
| --- |
|  |
| Беседа «Что такое экология», викторина |
| Экскурсия, круглый стол «Позаботимся о природе сами» |
| Обсуждение темы «Город, село как среда обитания» |
| Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности |
| Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция |
| Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков |
| Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась» |
| Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик») |
| Беседа; презентация любимой передачи |
| Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером |
| Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы» |
| Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобных растениях |
| Беседа, работа в паре с гербарным материалом, зарисовка ядовитых растений с выделением характерных признаков |
| Командная игра «Вопросы Морекузыча» |
| Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога |
| Круглый стол «SOS» |
| Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал» |
| Спортивные игры на свежем воздухе. |

4 класс

**Законы здоровья(34 часа)**

**Бесценный дар природы. Что такое здоровье?** Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять своё здоровье, заботиться о нём, умение оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму. Факторы, которые влияют на здоровье. Умей сказать вредным привычкам «нет».

**Наша среда обитания**. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населённого пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

**В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут**. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.). Я умею выбирать тренинг безопасного поведения.

**Школа светофорных наук.** Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

**Я пешеход и пассажир**. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села. Ответственное поведение.

**Если стихия разбушевалась.** Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

**Мой дом – моя крепость**. Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши своенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если… (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов экстренных оперативных служб.

**Перед экраном телевизора.** Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

**Компьютер – не игрушка.** Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.

Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

**Наши домашние любимцы**. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.

**Растения и человек.** Комнатные растения. Значения растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.

Редкие и охраняемые растения вокруг нас.Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

**Осторожно: ядовитые растения.** Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

**Каким воздухом мы дышим**. Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

**Погода, климат и здоровье человека**. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

**Что будет, если мы не будем беречь природу?** Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

**Подготовка к походу.** Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

**Спортивные эстафеты.** Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

**Возможные виды деятельности**

|  |
| --- |
|  |
| Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок,изречений о здоровьеи возможностях человека). |
| Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления;задания на определение типа темперамента и т.д. |
| Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры |
| Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной  тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого) |
| Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных  потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание:  сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе |
| Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия |
| По возможности беседа с приглашенным врачом- стоматологом; обсуждение правил гигиены |
| Исследование своего организма, подвижные игры; игры по выбору. |
| Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легких |
| Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую |
| Беседа, лабораторная работа |
| Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры |
| Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц |
| Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина |
| Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д. |
| Беседа, экскурсия в медицинский кабинет |
| Беседа, работа в группе: Имитационно-игровые ситуации. Измерение давления |
| Викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах; отработка навыков оказания  первой помощи |
| Сообщения учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД:  наша копилка интересных фактов. Спортивный праздник |
| Спортивные игры на свежем воздухе. |

**Тематическое планирование**

**1 класс (33часа)**

***1 год обучения - (33 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **кол-во часов** |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 |
| 9 | Подвижные игры | 1 |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 |
| 18 | Какое настроение? | 1 |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21-22 | Я - ученик | 2 |
| 23-24 | Вредные привычки | 2 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 |
| 30-31 | Подвижные игры | 1 |
| 32-33 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | 2 |

**2 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **№ темы п/п** | **Название темы** | кол-во часов |
|  | Причина болезни |  |
|  | Признаки болезни | 1 |
|  | Как здоровье? | 1 |
|  | Как организм помогает себе сам | 1 |
|  | Здоровый образ жизни | 1 |
|  | Какие врачи нас лечат | 1 |
|  | Инфекционные болезни | 1 |
|  | Прививки от болезней | 1 |
|  | Какие лекарства мы выбираем | 1 |
|  | Домашняя аптека | 1 |
|  | Отравление лекарствами | 1 |
|  | Пищевые отравления | 1 |
|  | Если солнечно и жарко | 1 |
|  | Если на улице дождь и гроза | 1 |
|  | Опасность в нашем доме | 1 |
|  | Как вести себя на улице | 1 |
|  | Вода - наш друг | 1 |
|  | Как уберечься от мороза | 1 |
|  | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |
|  | Чем опасен электрический ток | 1 |
|  | Травмы | 1 |
|  | Укусы насекомых | 1 |
|  | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |
|  | Отравление ядовитыми веществами | 1 |
|  | Отравление угарным газом | 1 |
|  | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |
|  | Растяжение связок и вывих костей | 1 |
|  | Переломы | 1 |
|  | Если ты ушибся или порезался | 1 |
|  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |
|  | Укус змеи | 1 |
|  | Расти здоровым | 1 |
|  | Воспитай себя | 1 |
|  | Я выбираю движение | 1 |

**3 класс 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы п/п** | **Название темы** | **Ко-во часов** |
| 1 | | Природа, как твоё здоровье? Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 |
| 2 | | Учимся думать | 1 |
| 3 | | Спешим делать добро | 1 |
| 4 | | Поможет ли нам обман | 1 |
| 5 | | «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках | 1 |
| 6 | | Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 |
| 7 | | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 |
| 8 | | Все ли желания выполнимы | 1 |
| 9 | | Как воспитывать в себе сдержанность | 1 |
| 10 | | Как отучить себя от вредных привычек | 1 |
| 11 | | Я принимаю подарок | 1 |
| 12 | | Я дарю подарки | 1 |
| 13 | | Наказание | 1 |
| 14 | | Одежда | 2 |
| 15 | | Ответственное поведение | 1 |
| 16 | | Боль | 1 |
| 17 | | Сервировка стола | 1 |
| 18 | | Спортивная эстафета | 1 |
| 19 | | Мой дом – моя крепость | 1 |
| 20 | | Перед экраном телевизора | 1 |
| 21 | | Компьютер - не игрушка | 2 |
| 22 | | Наши домашние любимцы | 2 |
| 23 | | Растения и человек | 2 |
| 24 | | Осторожно: ядовитые растения | 1 |
| 25 | | Каким воздухом мы дышим | 2 |
| 26 | | В городских джунглях | 1 |
| 27 | | Школа светофорных наук | 1 |
| 28 | | Я пешеход и пассажир | 2 |

**4 класс 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы п/п** | **Название темы** | **Ко-во часов** |
|  | Бесценный дар природы. Что такое здоровье? | 1 |
|  | Знаешь ли ты себя? Что такое эмоции? | 1 |
|  | Чувства и поступки | 1 |
|  | Стресс | 1 |
|  | Учимся думать и действовать | 1 |
|  | Учимся находить причину и последствия событий | 1 |
|  | Умей выбирать | 1 |
|  | Принимаю решения | 1 |
|  | Я отвечаю за свои решения | 1 |
|  | Что мы знаем о курении | 1 |
|  | Зависимость | 1 |
|  | Умей сказать нет | 1 |
|  | Как сказать нет | 1 |
|  | Почему вредной привычке ты скажешь нет? | 1 |
|  | Я умею выбирать тренинг безопасного поведения | 1 |
|  | Волевое поведение | 1 |
|  | Кожа – зеркало здоровья | 1 |
|  | Дышим полной грудью | 1 |
|  | Какой должна быть наша пища | 2 |
|  | По ту сторону микроскопа | 1 |
|  | Берегите сердце | 1 |
|  | Наши незаменимые помощники | 1 |
|  | Чище, краше, лучше! | 3 |
|  | Держи голову в холоде... а ноги в тепле | 1 |
|  | Наш защитник иммунитет | 2 |
|  | Айболит спешит на помощь | 1 |
|  | Вот, ребята, йод и вата | 2 |
|  | Силачи и Геркулесы. Занятие - обобщение | 1 |
|  | Спортивная эстафета | 1 |