

Утверждено

Приказ № 63-2 от 10.03.2021 г.

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности

**«Уроки доктора Здоровье»**

спортивно-оздоровительное направление  
уровень начального общего образования

Срок реализации рабочей программы: 4 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. « Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2014. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Составитель:

Пыстина Т. Е.,  
учителем начальных классов

с. Усть-Илыч

2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Уроки доктора Здоровье» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373;

На основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2014 г.

### Цель программы:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

### Задачи программы:

- сформирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса «Уроки доктора Здоровье» рассчитана на 4 года, по 1 ч в неделю, 135 часов. В 1 классе – 33 часа в год, 2 класс - 34 часа в год, 3 класс – 34 часа в год, 4 класс – 34 часа в год.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Уроки доктора Здоровье»

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Приобретение школьниками социальных знаний и представлений: о способах и умениях не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; о самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Формирование отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие позитивных ценностных отношений учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.	Приобретение учащимися опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятие на себя ответственности за других.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные** результаты освоения курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа доктора Здоровья» отражают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

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

**Метапредметные** результаты освоения курса характеризуют уровень сформированности следующих универсальных учебных действий (УУД).

### 1. Регулятивные УУД.

- *Определять* и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

### 2. Познавательные УУД.

- Уметь с помощью педагога и самостоятельно находить из источников информации: ориентировать в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Умение задавать вопросы.
- Умение строить понятные высказывания, учитывающие, что собеседник знает и видит, а что нет.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Предметные результаты** освоения курса характеризуют умения и опыт обучающихся в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы должны:

- ✓ Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ Осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ Формировать свое здоровье;
- ✓ Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;

- ✓ Соблюдать свой режим дня;
- ✓ Выполнять правила личной гигиены;
- ✓ Выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- ✓ Приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ Выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части дороги, дома, в школе;
- ✓ Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- ✓ Осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
- ✓ Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- ✓ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ Определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ Оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- ✓ Использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ Выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

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

#### **Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности «Уроки доктора Здоровье» с указанием форм организации и видов деятельности**

##### **1 класс**

<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Дружб с водой (2 ч)</b>		
Знакомство с советами Доктора воды. Личная гигиена. Значение воды в жизни человека.	Практическое занятие. Работа в парах.	Игровая, познавательная.
<b>Забота о глазах (1 ч)</b>		
Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.	Практическое занятие. Работа в парах.	Игровая, познавательная, творческая.
<b>Уход за ушами (1 ч)</b>		

Чтобы уши слышали	Практическое занятие. Работа в парах.	Игровая, познавательная, творческая.
<b>Уход за зубами (3 ч)</b>		
Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья в полости рта..	Практическое занятие. Работа в парах. Беседа по содержанию текста.	Игровая, познавательная, творческая, проблемно- ценностное общение.
<b>Уход за руками и ногами (1 ч)</b>		
Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах	Практическое занятие. Работа в парах. Беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.
<b>Забота о коже (3 ч)</b>		
Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.	Практические занятия. Работа в парах.	Игровая, познавательная, творческая.
<b>Как следует питаться (2 ч)</b>		
Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Знакомство с доктором Здоровая Пища.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.
<b>Как сделать сон полезным? (1 ч)</b>		
Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. Сон - лучшее лекарство. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций.	Практические занятия, работа в парах; беседа.	Игровая, творческая (практическая), познавательная.
<b>Настроение в школе (2 ч)</b>		
Определение понятия «настроение». Каким бывает настроение. Способы улучшения настроения в школе. Встреча с доктором Любовь.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Настроение после школы (1 ч)</b>		
Практическое овладение приемами по улучшению собственного настроения.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Поведение в школе(2 ч)</b>		
Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения в школе на уроках и переменах. Соблюдение правил пожарной безопасности. Анализ ситуаций.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Вредные привычки (2 ч)</b>		
Вредные привычки: виды привычек,	Практические занятия,	Игровая, творческая (практическая),

профилактика вредных привычек, влияние вредных привычек на здоровье человека. Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов.	работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия	познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Мышцы, кости и суставы (2 ч)</b>		
Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. Рассказ учителя. Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как закаляться. Обтирание и обливание (2 ч)</b>		
Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны. Берегись солнечных ожогов.	Работа в парах; интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как правильно вести себя на воде (1 ч)</b>		
Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Народные игры (2 ч)</b>		
Спартакиада народов Севера России (знакомство с историей возникновения). Рассказ о воркутинских спортсменах. Игры народов коми: «Охота на куропаток», «Льдинки, ветер и мороз», «Бег в снегоступах», «Нарты - сани», «Олени и пастухи», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Отбивка оленей», «Ловля оленей», «Оленья упряжка» и т. д. Подвижные игры на свежем воздухе, на перемене.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Подвижные игры (3 ч)</b>		
Игры на переменах, игры в школьном дворе, организация физминуток.	Практические занятия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая).
<b>Доктора природы (2 ч)</b>		
Встреча с докторами здоровья. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

## 2 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Почему мы бодем (3 ч)		

Причины болезни. Признаки болезни. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуаций в стихотворениях. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч)</b>		
Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Кто нас лечит (1ч)</b>		
Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	Практические занятия, работа в группах, парах; беседа по содержанию текста. Дискуссия	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Прививки от болезней (2ч)</b>		
Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Слово учителя. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Что нужно знать о лекарствах (2ч)</b>		
Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как избежать отравлений (2ч)</b>		
Отравление лекарством. Пищевые отравления. Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления, пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Безопасность при любой погоде (2ч)</b>		
Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Повторение правил. Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам!	Практические занятия, работа в парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)</b>		
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного	Практические занятия, работа в парах; круглый	Игровая, творческая (практическая),

поведения в доме. Оздоровительная минутка. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин»	познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила безопасного поведения на воде (1ч)</b>		
Вода - наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Когда опасность рядом (личная безопасность школьника).	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Правила общения с огнем (1ч)</b>		
Чтобы огонь не причинил вреда. Беседа «Чем опасен огонь?» Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как уберечься от поражения электрическим током (1ч)</b>		
Чем опасен электрический ток. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)</b>		
Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Составление памятки.	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Как защититься от насекомых (1 ч)</b>		
Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.	Практические занятия, работа в парах, группах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Предосторожности при обращении с животными (1 ч)</b>		
Что мы знаем про кошек и собак. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!	Практические занятия; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2ч)</b>		
Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Виды отравлений. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях	Практические занятия, работа в парах; беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2ч)</b>		
Как помочь себе при тепловом ударе. Как	Практические занятия,	Игровая, творческая (практическая),



уберечься от мороза. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Признаки обморожения. Составление правил.	работа в парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при травмах (3 ч)</b>		
Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Виды переломов. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1ч)</b>		
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)</b>		
Укусы змей. Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Сегодняшние заботы медицины (3 ч)</b>		
Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.	Практические занятия, работа в группах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

### 3 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<b>Чего не надо бояться (1 ч)</b>		
Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Работа со стихотворениями и рассказами.	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч)</b>		
Учимся думать. Спешите делать добро. Заучивание пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Почему мы говорим неправду (2 ч)</b>		
Поможет ли нам обман. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках. Беседа «Что такое ложь?». Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи	Практические занятия, работа в парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение

<b>Почему мы не слушаемся родителей (2 ч)</b>		
Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Беседа по теме. Оздоровительная минутка	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Надо уметь сдерживать себя (2 ч)</b>		
Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Толкование пословиц и крылатых выражений. Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Не грызи ногти, не ковырай в носу (2 ч)</b>		
Как отучить себя от вредных привычек. Что такое «Вредные привычки». Заучивание слов	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как относиться к подаркам (2 ч)</b>		
Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Понятие «эмоция» и его происхождение. Составление памятки «Это полезно помнить!»	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как следует относиться к наказаниям (1 ч)</b>		
Наказание. Анализ ситуаций в стихотворении.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как нужно одеваться (1 ч)</b>		
Одежда. Правила подбора одежды по сезону. Сезонные изменения и как их принимает человек	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч)</b>		
Ответственное поведение. Составление памяток. Чтение стихов. Анализ ситуаций	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как вести себя, когда что-то болит (1 ч)</b>		
Определение понятия «боль». Анализ ситуаций в стихотворениях разных авторов	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как вести себя за столом (2 ч)</b>		
Сервировка стола. Правила поведения за столом. Работа над правильным правописанием и произношением	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра,	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное

слова «аппетит». Анализ ситуаций	беседа по содержанию текста	общение
<b>Как вести себя в гостях (1 ч)</b>		
Ты идёшь в гости. Анализ ситуаций. Составление приглашений. Составление памятки.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как вести себя в общественных местах (2 ч)</b>		
Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч)</b>		
Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Чтение стихотворений о «волшебных» словах.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Что делать, если не хочется в школу (1 ч)</b>		
Помоги себе сам. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах. Работа с мудрыми мыслями.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Чем заняться после школы (1 ч)</b>		
Умей организовать свой досуг. Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Анализ ситуаций в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как выбрать друзей (2 ч)</b>		
Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Работа с пословицами.	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как помочь родителям (1 ч)</b>		
Как доставить родителям радость. Чем я могу помочь маме и папе. Чтение отрывков из стихотворений детских писателей	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как помочь больным и беспомощным (2 ч)</b>		
Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро. Анализ ситуаций в рассказах и стихотворениях. Толкование пословиц. Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка. Чтение стихотворений о доброте	Практические занятия, работа в группах, парах; интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Повторение (3 ч)</b>		
Огонёк здоровья. Путешествие в страну	Практические занятия,	Игровая, творческая

здоровья. Культура здорового образа жизни. Работа над пословицами о здоровье. Урок-соревнование. Писатели детям.	работа в группах, парах, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	(практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
--	---	--

#### 4 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<b>Наше здоровье (4 ч)</b>		
Что такое здоровье. Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч)</b>		
Факторы, укрепляющие здоровье. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие. Статистическая и динамическая работа мышц	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Что зависит от моего решения (2 ч)</b>		
Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Психологический тренинг. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Злой волшебник - табак (1 ч)</b>		
Что мы знаем о курении. Работа над пословицами. Оздоровительная минутка. Это интересно!	Практические занятия, беседа по содержанию текста, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)</b>		
Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Анализ ситуаций. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Толкование пословиц. Психологический тренинг. Работа со стихотворениями. Работа с плакатом «Дерево решений».	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин»	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Помоги себе сам (1 ч)</b>		
Волевое поведение. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Психологический тренинг	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Злой волшебник - алкоголь (3 ч)</b>		
Алкоголь – ошибка! Это интересно! Оздоровительная минутка. Это полезно	Практические занятия,	Игровая, творческая

помнить! Работа над стихотворениями. Анализ ситуаций. Психологический тренинг.	беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа	(практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Злой волшебник - наркотик (2 ч)</b>		
Наркотик - тренинг безопасного поведения. Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Повторение правил. Психологический тренинг.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.
<b>Мы - одна семья (2 ч)</b>		
Мальчишки и девчонки. Моя семья. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций в стихотворениях и рассказах. Оздоровительная минутка.	Практические занятия, беседа по содержанию текста, интеллектуальная беседа, дискуссия.	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение
<b>Повторение (11 ч)</b>		
Что такое дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу - сам себе я помогу. Разыгрывание ситуаций. Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Инсценировка. Встреча с Доктором Айболитом. Праздник чистоты с Мойдодыром. Анализ ситуаций в стихотворениях. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Посещение медицинского кабинета.	Практические занятия, работа в парах, группах; интеллектуальная беседа, беседа по содержанию текста, дискуссия, постановка «живых картин».	Игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
“Уроки доктора Здоровье”**

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Дружи с водой	2 ч
2.	Забота о глазах	1 ч
3.	Уход за ушами	1 ч
4.	Уход за зубами	3 ч
5.	Уход за руками и ногами	1 ч
6.	Забота о коже	3 ч
7.	Как следует питаться	2 ч
8.	Как сделать сон полезным	1 ч
9.	Настроение в школе	2 ч
10.	Настроение после школы	1 ч
11.	Поведение в школе	2 ч
12.	Вредные привычки	2 ч
13.	Мышцы, кости и суставы	2 ч

14.	Как закаляться. Обтирание и обливание	2 ч
15.	Как правильно вести себя на воде	1 ч
17.	Народные игры	2 ч
18.	Подвижные игры	3 ч
19.	Доктора природы (обобщающие)	2 ч
	<b>Итого</b>	<b>33 ч</b>

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
“Уроки доктора Здоровье”  
2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Почему мы боеем	3 ч
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2 ч
3	Кто нас лечит	1 ч
4	Прививки от болезней	2 ч
5	Что нужно знать о лекарствах	2 ч
6	Как избежать отравлений	2 ч
7	Безопасность при любой погоде	2 ч
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2 ч
9	Правила безопасного поведения на воде	1 ч
10	Правила общения с огнем	1 ч
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1 ч
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1 ч
13	Как защититься от насекомых	1 ч
14	Предосторожности при обращении с животными	1 ч
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2 ч
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2 ч
17	Первая помощь при травмах	3 ч
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1 ч
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1 ч
20	Сегодняшние заботы медицины	3 ч
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
“Уроки доктора Здоровье”  
3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Чего не надо бояться	1 ч
2.	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2 ч
3.	Почему мы говорим неправду	2 ч
4.	Почему мы не слушаемся родителей	2 ч
5.	Надо уметь сдерживать себя	2 ч
6.	Не грызи ногти, не ковырай в носу	2 ч

7.	Как относиться к подаркам	2 ч
8.	Как следует относиться к наказаниям	1 ч
9.	Как нужно одеваться	1 ч
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1 ч
11.	Как вести себя, когда что-то болит	1 ч
12.	Как вести себя за столом	2 ч
13.	Как вести себя в гостях	1 ч
14.	Как вести себя в общественных местах	2 ч
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2 ч
16.	Что делать, если не хочется в школу	1 ч
17.	Чем заняться после школы	1 ч
18.	Как выбрать друзей	2 ч
19.	Как помочь родителям	1 ч
20.	Как помочь больным и беспомощным	2 ч
21.	Повторение	3 ч
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
“Уроки доктора Здоровье”  
4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Наше здоровье	4 ч
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	3 ч
3.	Что зависит от моего решения	2 ч
4.	Злой волшебник табак	1 ч
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5 ч
6.	Помоги себе сам	1 ч
7.	Злой волшебник алкоголь	3 ч
8.	Злой волшебник наркотик	2 ч
9.	Мы одна семья	2 ч
10.	Повторение	11 ч
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>