

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №177»  
Ново-Савиновского района г. Казани**

<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b> Руководитель МО _____/Демко О.А./ Протокол № ____ от «__» _____ 2018г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР МБОУ «Лицей № 177» _____/Ермилова Л.М./ «__» _____ 2018г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Лицей №177» _____/Имамов И.Ф./ «__» _____ 2018г Приказ № _____ от «__» _____ 2018 г.</p>
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**«Азбука здоровья и безопасности»  
(срок реализации 4 года)**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

**2018 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Планируемые результаты.....	4-9
3. Содержание программы.....	9-11
4. Учебно-тематический план.....	11-14
5. Список литературы.....	15
6. Приложение.....	15-23

## 1. Пояснительная записка.

При разработке рабочей программы были проанализированы нормативные документы и методические материалы:

- приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357);
- письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (далее – письмо Минобрнауки России №03-296);
- письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М., 2013.

Курс программы « Азбука здоровья и безопасности» рассчитан на четыре года обучения для 1-4 классов. В первом классе на освоение программы отводится 33 часа, во 2 – 4 классах на освоение программы отводится по 34 часа.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесбережения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

### **Основополагающие приоритеты данной программы:**

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
- 2.Оздоровление–не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

### **Цель программы « Азбука безопасности»:**

- 1.Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
- 2.Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

### **Задачи:**

- 1.Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- 2.Сформировать основы гигиенических навыков;
- 3.Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- 4.Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.

5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и **методы обучения**:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты, групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

**Формы работы:**

- коллективная форма;
- работа в парах;
- индивидуальная;

**Особенности программы**

Данная программа строится *на принципах*:

- научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Актуальность**

данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

В основу программы «Азбука безопасности» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

**Ограничения в работе программы, связанные со здоровьесберегающими и образовательными технологиями (9 НЕ)**

1. Не допускать учебной нагрузки учащихся, приводящих к состоянию переутомления.
2. Не допускать «школьные стрессы»
3. Не допускать распространение среди учащихся вредных привычек и зависимости.
4. Не допускать ошибок в организации физической активности учащихся.
5. Не допускать патологических нарушений, непосредственно связанных в образовательном процессе.
6. Не допускать сбоев питания во время пребывания в школе
7. Не «забалтывать» проблемы здоровья учащихся.
8. Не пренебрегать сотрудничеством с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей
9. Не допускать безграмотности в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

**Формы отчётности:**

Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом.

## 2. Планируемые результаты

Федеральные государственные образовательные стандарты предполагают, что «итогами обучения станут личностные, метапредметные и предметные результаты каждого ученика, выражающиеся в определенных качествах». Предполагаемые результаты освоения программы «Азбука здоровья и безопасности»:

### 1-й класс

Личностные УУД:

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

**Метапредметные (УУД):**

Регулятивные УУД:

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с предложенной литературой.
- Учиться *работать* по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книге (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 всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Выразительно *читать* и *пересказывать* текст.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## 2-й класс

### **Личностные УУД:**

- - *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- - *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
- - Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- - В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

### **Метапредметные УУД:**

- Регулятивные УУД:
- - *Определять* цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно.
- - Учиться *планировать* учебную деятельность на занятии.
- - *Высказывать* свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.
- - Работая по предложенному плану, *использовать* необходимые средства (дополнительную литературу, простейшие приборы и инструменты).
- - *Определять* успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

### **Познавательные УУД:**

- - Ориентироваться в своей системе знаний: *понимать*, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленной задачи в один шаг.
- - *Делать* предварительный *отбор* источников информации для решения поставленной задачи.
- - Добывать новые знания: *находить* необходимую информацию в предложенных учителем словарях и энциклопедиях.
- - Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- - Перерабатывать полученную информацию: *наблюдать* и *делать* самостоятельные *выводы*.

### **Коммуникативные УУД:**

- - 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.
- - *Выразительно читать и пересказывать* текст.
- - *Вступать* в беседу на занятии и в жизни.
- - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### 3-4-й класс

#### Личностные:

- - *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека.
- - *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- - Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- - В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

#### Метапредметные:

- Регулятивные УУД:
- - Самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения.
- - Совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему.
- - Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем.
- - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- - В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.
- Познавательные УУД:
- - Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно *предполагать*, какая информация нужна для решения задачи в один шаг.
- - *Отбирать* необходимые для решения задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
- - Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- - Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* факты и явления; определять причины явлений, событий.
- - Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* на основе обобщения

знаний.

- - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *составлять* простой план текста.
- - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *представлять* информацию в виде текста, таблицы, схемы.
- Коммуникативные УУД:
- - Доносить свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- - Доносить свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.
- - Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- - Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- - Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

### **Предметные:**

#### **Знать:**

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- пословицы, поговорки и загадки, подчеркивающие важность здоровья.

#### **Уметь:**

- ✓ выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- ✓ выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- ✓ использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д;



- ✓ бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;
- ✓ выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- ✓ вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- ✓ правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- ✓ использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

### **3. Содержание программы 1 класс (33 ч.)**

#### *1. Мир вокруг меня и я в нём. (12 часов).*

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

#### *2. Уроки Мойдодыра. (16 часов).*

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

#### *3. Охрана жизни человека. (5 часа).*

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасность на улице, подвижные игры.

### **2 класс (34 ч.)**

#### *1. Мир вокруг меня и я в нём. (9 часов.)*

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

#### *2. Уроки Доктора Айболита. Правила на всю жизнь. (7 часов)*

Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. Потребность расти здоровым. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

#### *3. Охрана жизни человека. (18 часов).*

Признаки отравления, кишечные расстройства, срок годности продуктов питания. Правила дорожного движения, как вести себя в гололёд, при грозе. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к

электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Один не ходи купаться на водоём, Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Защита от клещей, как избавиться от мух и комаров. Чем опасны насекомые. Опасность от домашних или брошенных домашних животных, животные как переносчики инфекций.

### **3 класс (34 ч.)**

#### *1. Мир вокруг и я в нём. (16 часов).*

Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

#### *2. В гостях у Компьютошки. (5 часов).*

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз.

#### *3. Охрана жизни человека. (13 часов).*

Продолжить работу над правилами дорожного движения. Повторить материал, пройденный во втором классе. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

### **4 класс (34 ч.)**

#### *1. Мир вокруг и я в нём. (9 часов).*

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

## 2. В гостях у Компьютошки. (5 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

## 3. В поликлинике доктора Пилюлькина (15 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

## 4. Игротека. (5 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

### 4. Календарно-тематический план 1 класс. (33 часа).

№ раздела	№ темы	Дата проведения	Тема занятия	Кол. час. т	Кол. час. п
<i>1. Мир вокруг меня и я в нем.</i>				12 часов	
	1.		Я – неповторимый человек.	2ч.	
	2.		Кто тебя окружает.	2ч	
	3.		Для чего люди общаются?	2ч	
	4.		Настроение в школе. Поведение в школе.	2ч	
	5.		Занятия после школы.	2ч	
	6.		Вредные привычки.	2ч	
<i>2. Уроки Мойдодыра.</i>				16 часов	
	1.		Умывание и купание..	2ч	+
	2.		Забота о глазах.	2ч	+
	3.		Забота о коже.	2ч	+
	4.		Уход за зубами.	2ч.	+
	5.		Как следует питаться.	2ч.	
	6.		Как сделать сон полезным.	2ч.	
	7.		Как закаляться. Обтирание, обливание.	2ч.	
	8.		Нужные и ненужные лекарства	2ч.	
<i>3. Охрана жизни человека</i>				5 ч.	

	1.		Как правильно вести себя на воде.	1ч.	
	2.		Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре.	2ч.	
	3.		Народные подвижные игры.		2ч.

**Календарно-тематический план  
2 класс (34 часа)**

№ раздела	№ темы	Дата проведения	Тема занятия	Кол. ч.	Кол. ч.
<b>1. Мир вокруг меня и я в нём.</b>				<b>10 часов.</b>	
	1.		Зачем ходить в школу?	1ч.	
	2,3.		Откуда я родом?	2ч.	
	4.		Прошлое: я до школы.	1ч.	
	5.		Моё будущее.	1ч.	
	6.		Настроение плохое и хорошее.	1ч.	
	7.		Вредные привычки. Не грызи ногти.	1ч.	
	8.		Общение.	1ч.	
	9, 10.		Итоговое занятие по теме.	2ч.	
<b>2. Уроки Мойдодыра. Правила на всю жизнь.</b>				<b>7 часов.</b>	
	1.		Почему мы боеем.	1ч.	
	2, 3.		Кто и как предохраняет нас от болезней.	2ч.	
	4.		Кто нас лечит.	1ч.	
	5.		Я прививок не боюсь, если надо уколуюсь.	1ч.	
	6.		Ещё раз о лекарствах.	1ч.	
	7.		Итоговое занятие по теме.	1ч.	
<b>3. Охрана жизни человека.</b>				<b>17 часов.</b>	
	1,2.		Как избежать отравлений.	2ч.	+
	3,4,5,6.		Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	4ч.	
	7.		Правила обращения с режущими, колющими предметами.	1ч.	+
	8.		Что надо знать об электрическом токе.	1ч.	
	9.		Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.	1ч.	
	10.		Правила безопасного поведения на воде.	1ч.	
	11.		Защита от насекомых.	1ч.	
	12.		Предосторожность при общении с животными.	1ч.	
	13.		Первая помощь при травмах.	1ч.	+
	14.		Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей.	1ч.	
	15,16.		Игры.		2ч.
	17.		Обобщающий урок по теме.	1ч.	

**Календарно-тематический план  
3 класс. (34 часа)**

№ раздела	№ темы	Дата проведения	Название темы	Кол. ч.	Кол. ч.
<i>1. Мир вокруг и я в нём.</i>				16 часов	
	1.		Я продолжаю расти	1ч.	
	2.		Давай разберёмся вместе. Драться или не драться.	1ч.	
	3.		Учусь держать себя « в руках».	1ч.	
	4.		Вредные привычки человека. Алкоголь.	1ч.	
	5.		Работа над осанкой.	1ч.	
	6.		Чего не надо бояться.	1ч.	
	7.		Почему мы лжём?	1ч.	
	8.		Отношения с родителями.	1ч.	
	9.		Подарки. Как их принимать.	1ч.	
	10.		Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1ч.	
	11.		« По одежке встречают...»	1ч.	
	12.		Как вести себя с незнакомыми людьми.	1ч.	
	13.		Поведение за столом.	1ч.	
	14.		Поведение в общественных местах, в гостях.	1ч.	
	15.		« Нехорошие слова», недобрые шутки.	1ч.	
	16.		Итоговое занятие.	1ч.	
<i>2. В гостях у Компьютошки.</i>				5 часов.	
	1.		Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1ч	
	2.		Освещённость на рабочем месте.	1ч.	
	3.		Как сохранить глаз зорким.		1ч.
	4.		Разучивание упражнений, сняющих напряжение при работе с компьютером.		1ч.
	5.		Итоговое занятие.	1ч.	
<i>3. Охрана жизни человека.</i>				13 часов.	
	1,2,3,4,5.		Безопасное колесо.	5ч.	
	6.		Повторение вопросов, пройденных во втором классе.	1ч.	
	7.		Первая помощь при отравлении.	1ч.	
	8.		Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении.	1ч.	
	9.		Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок.	1ч	
	10.		Итоговое занятие.	1ч.	
	11, 12		Подвижные игры народов мира.		2ч.
	13.		Итоговое занятие	1ч	

**Календарно-тематическое планирование**  
**4 класс (34 часа)**

№ раздела	№ темы	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов теория	Кол-во час. практ.з
<i>1. Мир вокруг и я в нём.</i>				9 часов	
	1.		Характер человека	1ч.	
	2.		Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	
	3.		О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	
	4.		Опасная дружба.	1ч.	
	5.		О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	
	6.		Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	
	7.		Ответственность.	1ч.	
	8.		Осторожно! Наркомания.	1ч.	
	9.		Итоговое занятие.	1ч.	
<i>2. В гостях у Компьютошки.</i>				5 часов	
	1-2		Разучивание нового комплекса упражнений для глаз		2ч.
	3-4		Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.		2ч.
	5		Итоговое занятие.		1ч.
<i>3. В поликлинике доктора Пилюлькина</i>				15ч	
	1.		Работоспособность и утомление.	1ч.	
	2.		Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	
	3.		Моё дыхание.	1ч.	
	4.		Как работает сердце. Кровь.	1ч.	
	5.		Ходьба и её значение для двигательной активности.	1ч	
	6.		Профилактика кожных заболеваний	1ч.	
	7.		Глаз – главный помощник человека.	1ч.	
	8.		Органы слуха.	1ч.	
	9.		Органы чувств.	1ч.	
	10.		Органы пищеварения	1ч	
	11, 12		Зелёная аптека.	2ч.	
	13.		Витамины.	1ч.	
	14,15		Итоговое занятие.	1ч.	1ч.
<i>4. Игротека.</i>				5 часов.	
	1,2,3.		Разучивание игр.		3ч.
	4,5.		Итоговое занятие.		2ч.

## 5. Список литературы

1. Дереклеева Н.И « Справочник классного руководителя». М., «Вако», 2012 г.
2. Дик Н.Ф « Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, « Феникс», 2013 г.
3. Ж. « Завуч начальной школы», № 5, 2012 г.
4. Ж. « Начальная школа», № 11, 2013 г.
5. Зайцев Г.К. « Школьная валеология». С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
6. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако», 2014г.
7. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2011 г.

## 6. Приложение

### Психогимнастика в начальной школе.

То, что дети младшего школьного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции овладели сами учащиеся.

Целью этих методов является познание и изменение личности учащегося. Курс специальных занятий (этюдов, игр) направлен на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка: познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, а значит уместны в 1 классе. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения.

### Мимические и пантомимические этюды.

Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Коррекция настроения.

Психомышечная тренировка.

Приложение 2

### Памятка добрых дел и добрых слов.

1. Старайся видеть в людях, прежде всего хорошее и доброе! От этого все окружающие становятся добрее и симпатичнее.
2. Будь добрым к людям!
3. Учись добру у добрых!
4. Не бойся предлагать свою помощь тем, кто в ней нуждается, помогай в первую очередь людям, попавшим в беду, слабым, больным.
5. Не причиняя зла, добрей становишься!

Обогрейте прекрасными словами свою душу и Матушку - Землю, создайте вокруг себя пространство любви, и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими руками.

О! Человек – прекрасное творение!

Вглядись в себя! И чаще повторяй:

Я есть человек! Я есть – Жизнь, Здоровье, Красота, Любовь, Юность, Мудрость, Совесть, Добро, Чистота, Лад, Гармония, Истина, Мастерство, Оптимизм, Радухие, Успех, Созидание, Щедрость, Преображение, чуткость, Романтика, Энтузиазм, Развитие, Естественность, Свет, Теплота, Цветение, Вечность, Дар, Гениальность, Уверенность, Благо, Простота, Ясность, Путь, Устремленность, Достоинство, Удадь, Радость, Смелость, Уникальность, Бодрость, Сознательность, Мысль, Слово, Действие, Активность, Интуиция, Сердечность, Верность,

Твердость, Честность, Надежность, Счастье, Душевность, Ласка, Род, Единение, Знание, Умение, Быстрота, Восприятие, Легкость, Достижение, Удовлетворение, Веселье, Смех, Детство, Основа, Эволюция, Божественность, Быль, Состояние, Волшебство, Лучение, Открытость, Свобода, Целостность, Общительность, Аккуратность, Забота, Чувственность, Музыка, Образ, Вдохновение, Полет, Свежесть, Мир, Чудо, Творчество, Сила, Богатство, Порядок, Благодарность, обаяние, Песня, Звучание, Совершенство....  
Дарите всем прекрасные слова!

### Приложение 3

#### **Самомассаж тела**

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)  
Да! (смотрят в «бинокль»)  
Вы готовы, ушки?  
Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)  
Вы готовы, ручки?  
Да! (хлопают в ладоши)  
Вы готовы, ножки?  
Да! (поглаживают ноги, притопывают)  
Вы готовы?  
Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

### Приложение 4

#### **Тестирование личных свойств и качеств. «Яблоко»**

На небольших листах бумаги просят нарисовать яблоко. Никаких дополнительных инструкций не даётся. Тест направлен на изучение степени удовлетворения.  
Большие размеры яблока указывают на широту интересов.  
Маленькое- на узость жизненного пространства испытуемого.  
Яркое, крепкое, здоровое яблоко означает, что человек доволен существующим положением вещей, чувствует себя комфортно.  
Бедное, хилое яблоко означает, что человек неудовлетворён чем-либо. Он не чувствует себя защищённым.

Исследование самооценки ( В. Щур, С. Г. Якобсон)

#### **Тестирование «Лесенка»**

Нарисуйте три лесенки, каждая лесенка из пяти ступенек. Первая лесенка- лесенка здоровья, вторая лесенка –ума, а треть-счастья. А теперь определитесь, где будете стоять вы.

За одну ступеньку ребёнку ставится 1 балл. Подсчитываем. !4- 15 !-самооценка завышена, 9-13-адекватная, 3-8 – занижена. В зависимости от уровня самооценки педагог работает с ребёнком, корректирует его поведение.

#### **Графическая методика «Кактус»**

Методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет.

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.  
При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

#### Инструкция:

«На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».  
Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.



### Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» ( дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования ( прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок ( размер, расположение, количество)

### Интерпретация результатов:

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Приложение 5

### **Обобщающее занятие-игра « Спешим на помощь Колобку».**

#### Программные задачи:

Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы, тренировать способность приобретать знания путём экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные.

Развивать разговорную речь, используя прилагательные, пополнять словарный запас словосочетаниями “орган слуха, орган зрения”, осязания, расширять кругозор.

Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.

Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

#### Методы и приёмы.

Беседа, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения, ТРИЗ “хорошо,

плохо”.

### Ход занятий

#### *1. Ресурсный круг*

Придумано кем-то просто и мудро при встрече здороваться

-Доброе утро! (дети повторяют слова приветствия)

Доброе утро солнцу и птицам, доброе утро улыбочивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым. Доброе утро длится до вечера.

#### *2. Сообщение темы занятия*

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие и давайте возьмём с собой Колобка и познакомим его с органами чувств. А чтобы нам было весело, мы начнём путешествие необычно “ручейком”. ( Дети встают ручейком и двигаются под музыку) Вот наш “Ручеёк” добежал до полянки. Давайте осмотримся – что вы видите? Нам помогают глаза – орган зрения.

Включается фонограмма

А что вы слышите? Чем слышите? Ухо – орган слуха. Чем может пахнуть весенняя поляна? Что поможет нам определить запах? Конечно нос – орган обоняния. А вот наш друг, Колобок не слышит и не видит этой красоты. Почему? У нас путешествие волшебное и я знаю, как ему помочь.

Прямо за этой поляной есть волшебная страна чувств. Мы сможем приобрести там органы чувств для нашего Колобка, но вы должны думать, правильно отвечать, решать небольшие проблемы.

Итак, в путь.

Первым на пути у нас посёлок Зоркий. Скажите хорошо или плохо когда человек не видит?

Почему плохо?

Давайте поэкспериментируем, что могут наши глаза?

Дети определяют расстояние между сказочными героями. Определяют размер.

Посмотрим смогут ли определить форму? Как называется эта фигура?

Из волшебного мешочка достаются разные муляжи фруктов и овощей.

Вывод: Нам помог орган зрения- глаз

**Мешочек.** Достань из мешочка красное яблоко. А кто достанет зелёный помидор? Можно ли наощупь определить цвет? Я думаю, вы хорошо работали и жители посёлка Зоркий приготовили для Колобка орган зрения – глаза.

Расскажите Колобку, как нужно беречь глаза? А если человек плохо видит, ему прописывают очки. Как называется этот доктор? А ещё, чтобы не болели глаза, мы можем делать гимнастику для глаз./приложение/

Путешествуем дальше.

А вот и долина запахов. Какой орган мы здесь подключаем? Что может нос? Можно дышать ртом, но это неудобно и вредно для дыхания. Стенки внутри носа покрыты маленькими ресничками. Когда мы вдыхаем воздух, в нос попадают пылинки и прилипают к ресничкам, а когда выдыхаем пылинки вылетают наружу.

И ещё пока холодный воздух проходит по носу – он нагревается и попадает в организм тёплым.

Конечно нос нужен, чтобы чувствовать запахи. Если пахнет булочками, мы можем определить, где мы находимся? А если лекарством?

В долине Запахов жители вырастили волшебное дерево, где растут плоды с разными запахами. Если вы правильно определите запахи, жители подарят Колобку нос. Дети снимают плоды нюхают и определяют, что в них находится. Дарят нос. Расскажите как ухаживать за органом обоняния – носом?

Теперь отправимся в деревню Слушачей.

Как вы думаете какой орган хорошо развит у этих жителей. Орган слуха – уши. Закройте глаза. Что вы услышали? Чем мы слышим? Уши помогают нам слышать звуки сообщают, что происходит вокруг нас.

Дотроньтесь до своего уха, то что мы называем ушами – ушные раковины. Сами они не слышат, а усиливают звук, а самая чувствительная часть находится внутри. В конце прохода

находится тоненькая плёночка. Называется перепонка. Звук ударяется о перепонку и мы его слышим. Чем больше уши, тем больше звуков попадает и мы лучше слышим.

### *3. Практическая работа*

Проделаем такой опыт. (Фонограмма тихо).

- 1) Возьмём бумажную воронку и поставим её к уху.
- 2) Как можно усилить голос или звук? Сложить руку рупором или опять эту же воронку и произнести “мама”. Почему голос слышно лучше? Звук не рассеивается по всей площади.
- 3) Проведём ещё такой эксперимент, как звук доходит до нашего уха.
  - А) Возьмём расчёску, натянем – она загудела.
  - Б) Если капнуть из леечки в таз, то услышали “кап”.
  - В) Если ударить по металлофону, другой звук.

Звук может быть сильнее или слабее, но он должен бежать по чему-нибудь, по воздуху или воде.

- 4) 2 коробочки “телефон”. Как слышим? Звук голоса заставляет дрожать донышко коробки, оно – дрожать нить. По нити, как по проводу бежит от 1 коробки к другой. Так мы и слышим. Вот сколько опытов мы сделали и конечно колобку жители подарят орган слуха - уши. И как обычно ребята расскажут, как беречь ухо.

Теперь нам предстоит пройти Море вкусов. Для чего человеку язык?

- 1) Помогает жевать (перемешивать пищу)
- 2) И конечно язык – орган вкуса. На языке расположены рецепторы, которые помогают определить разные предметы на вкус.
- 3) Берём палочку, макаем в жидкость. Определяем какая (сладкая, кислая, солёная, горькая). Вы хорошо прошли испытание и Колобку вручим орган вкуса - язык.

### *4. Итог занятия*

Итак, ребята, мы убедились, как важны и что действительно являются помощниками наши органы чувств.

### *5. Игра (рефлексия)*

Колобок очень доволен, он мне шепчет, что хочет в благодарность поиграть с вами. В игру “Какой орган узнает об этом?”

Яркий, красный-- глаза

Ароматный запах– нос

Сладкий, кислый - рот

Стучит , музыка -слух

Больно, горячо- кожа

Молодцы, ребята, вы хорошо закрепили какой орган за что отвечает.

Наше путешествие закончено

## **Приложение 6**

### **Занятие “ Какие бывают привычки ”**

Цель: формировать у детей представление о том, что такое привычка, учить различать привычки хорошие и плохие, обосновывать: “почему?”; вызвать желание формировать у себя хорошие привычки, развивать связную речь.

Материал: игрушки: лисичка, петушок, мышка, кот, сова, ежик, медведь, зайчик, волк, корова, лягушка, свинья; макет теремка, коробка, 2 полосы бумаги шириной 8 -10 см, разделенный на квадраты.

#### **Ход занятия.**

##### *1. Приветствие. Ресурсный круг.*

Здравствуйте! Слово какое чудесное. Чутьочку доброе, чутьочку нежное

Здравствуйте! Скажем мы этому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

Учитель “Дети, скажите мне, пожалуйста, что Вы делали сегодня утром, собираясь в школу? (умывались, чистили зубы, причесывались, одевались.) ”

Вы сами шли умываться, чистить зубы, или Вас мама заставляла это делать? (я сам, и я сама.)

Хорошо, значит у вас это уже вошло в привычку. А что же такое привычка? (Дети высказываются.)

-Привычка- это то, что мы делаем очень часто и уже не задумываемся о том, нужно это делать или нет. А вот сегодня мы как раз и подумаем, какие бывают привычки.

Какие же они могут быть? (Дети высказываются и выясняют, что привычки бывают хорошие и плохие.)

### Игра

А сейчас мы и посмотрим, как Вы умеете их различать. Я предлагаю Вам поиграть в игру “Теремок”. (Учитель выставляет на стол макет теремка). Я буду доставать из коробки различные привычки, а если Вы хотите, чтобы они у Вас жили, то протяните руки им навстречу, а если нет, то не открывайте теремок.

Учитель достает игрушки и говорит от их лица, как они называются:

Я лисичка - умытое личико.

Я медведь, живу в лесу,

Палец свой всегда сосу.

А я Петушок-Петушочек,

Всегда ношу чистый носовой платочек.

А я зайчик - в носу ковыряйчик.

А я мышка-норушка,

Вещи на место кладушка.

А я волк- волчок

Отгрызу свой ноготок.

Я кот-котище,

Каждый день зубы чищу.

А я корова - обзову любого.

Я сова - говорю вежливые слова.

Я лягушка - мокрые глаза, это значит,

Что я по любому поводу плачу.

А я ежик молодой,

Мою руки перед едой.

Я свинья хрю-хрю,

Я везде сорю.

(Плохие привычки убирают обратно в коробку, хорошие в теремок.) Объясняют выбор.

- Молодцы, ребята, не надо дружить с плохими привычками, и повторять надо только хорошие.

### Психогимнастика /имитация/

Сейчас мы поиграем; в игру “Повторяй за мной”. Водящий будет нам показывать хорошую привычку, а мы все за ним повторять. (Физкультминутка: имитируют движения умывания, мытья рук, причесывания, складывания вещей, чистку зубов.' Водящего меняют, в случае затруднения, воспитатель подсказывает)

А кто хочет рассказать нам о своей привычке, хорошей или плохой, и объяснит, почему он такой ее считает. (Заслушиваются ответы нескольких детей.)

### Итог занятия

Ребята, а как Вы думаете, что нужно делать для того, чтобы победить вредную привычку (Дети высказываются: “Стараться так не делать, думать, что делаешь. Обращать внимание на свое поведение и т.п”.) Я предлагаю Вам, объявить неделю борьбы с вредными привычками. Вот на этих двух полосках я зарисовывала некоторые привычки и в течение недели, мы с Вами будем продолжать зарисовывать наши хорошие привычки красным цветом, а плохие - черным. Вы бы хотели, чтобы победили какие привычки? (“Хорошие”). Тогда следите за собой и старайтесь делать только хорошее. И они обязательно победят

## **Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка»**

### Вводная часть.

Учитель: Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. (Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком). Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд). Построение в круг.

### Основная часть

Улыбнись солнышку

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в исходное положение ( три раза).

Указание. Будь внимателен, чётко выполняй задание: одновременно действуй правой рукой и правой ногой.

Играем с солнышком.

И.п. – сидя, ноги вогнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, пересыпая ногами. Вернуться в исходное положение (пять раз).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

Играем с солнечными лучами.

И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

Отдыхаем на солнышке.

И.п. – лёжа па спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (три раза в каждую сторону).

Ребятишкам радостно.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять раз) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

### Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 сек.). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» – приседают).

Спокойная ходьба

## **Приложение 8**

### **Занятие « Делать добро спешу»**

**Цель:** дать детям понятие о душевной красоте и душевном здоровье человека., о значении добра для гармонии и счастья., развивать способность помогать и сочувствовать людям.

#### Ресурсный круг/приветствие/

Учитель: Мы начинаем занятие с того, что пошлём друг другу добрые мысли.. нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать?

Дети: Здоровья, добра, послать привет, поздороваться, пожелать, чтобы больше было друзей.

#### Игра « Добрые мысли, добрые чувства»

Учитель. Я хочу попросить вас рассказать, что вы чувствовали, когда посылали друг другу добрые мысли. И добрые чувства.

Дети. Было весело, стало очень хорошо и уютно.

#### Игра « Ромашка»

Учитель. На нашей ромашке появился новый лепесток.

Ребёнок срывает его и читает пословицу. « В здоровом теле- здоровый дух». Как вы её

понимаете?

Дети. Это пословица о том, что у человека есть тело и дух, то есть душа.. Когда болеет тело, более и душа.. Если душа болеет, то телу тоже плохо.

### Пословицы

« Ласковое слово, что весенний день». « Добрый человек скорее дело делает, чем сердится». ,  
Чем сердиться, лучше помириться».» Доброму- все друзья». « Сделай доброе дело, чтобы  
сердце пело». Выберем самую интересную пословицу. Почему?

## Приложение 9

### «Глаза - главные помощники человека»

**Цель:** познакомить детей со строением глаза; расширить знания детей о правилах гигиены зрения; разучить гимнастику для глаз.

#### **Ход урока**

##### 1. Оздоровительная минутка “Сотвори солнце в себе”.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце.

Оно несет тепло всем – всем. ( Руки в стороны перед собой.) Психогимнастика

##### 2. Повторение.

- Какие советы вы получили от доктора Воды?

##### 3. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: “Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят”. (Глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из- за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг друга. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Рисунок - строение глаз.)

- Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

##### 4. Заучивание слов.

Если хочешь быть здоров-

Позабудь про докторов.

5. Игровая физкультминутка под музыку.

Изображаем мельницу, боксёра, дровосека

6. Опыт (дети наблюдают).

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены наши глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под соболем – соболищем два соболька разыгрались” (Брови и глаза)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

7. Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1 – 2 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.

8. Оздоровительная минутка “Гимнастика для глаз”.

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторить 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторить 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

9. Если вы носите очки.

- Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои “ вторые” глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами в низ.
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.

10. Итог урока.

Игра “Полезно – вредно”.

Рассмотрите картинки. Если это для глаз полезно – хлопаем в ладоши, если это для глаз вредно – топаем ногами.

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками. Читать при хорошем свете