Утверждаю:

директор школы .

Брусенская А.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Программа курса «Планета Здоровья»**

**во 2 классе**

**на 2012 – 2013 учебный год**

**учителя начальных классов**

**Ширяевой Е.П.**

**Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- провалы в существующей системе физического воспитания;

- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается   актуальность программы «Планета Здоровья».

**Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

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

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**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.

**Занятия  носят  научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;

- психогимнастика;

- игра.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется 3 года.

Количество учащихся составляет 15 человек.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 2 раза в неделю по 1 часу  (2часа в неделю, 8 часов в месяц).

2-й год обучения 2 раза в неделю по 1 часу  (2часа в неделю, 8 часов в месяц).

3-й год обучения 2 раза в неделю по 1 часу  (2часа в неделю, 8 часов в месяц).

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;

- постановка драматических сценок, спектаклей;

- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;

- организация подвижных игр;

- проведение опытов;

- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое  занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

        Программа рассчитана на 3 года, 202часа. В 1 классе – 66 часов, 2-3 классы по 68 часов Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 3 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 3 года.

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Планета здоровья»:**  
умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);  
умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;  
умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  
  
**Личностные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья**»:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;  
проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;  
проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;  
оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.  
  
**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Планета здоровья»:**

характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок школы и населённого пункта в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

**Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы  учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Тематическое планирование**

**Содержание программы**

**.2    год  обучения   -  (68часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | | | Вид деятельности | Форма контроля | Дата |
| т\з | п\з | с\з |
| **1.** | Вводное занятие «Поход по стране здоровья» | **2** | **1** | **1** |  | Игра |  |  |
| **2.** | «Я уникальный человек» | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Воспитай себя |  | **1** |  |  | Диагностика личных качеств |  |  |
| 2) | Как воспитывать уверенность и бесстрашие? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Учимся думать |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Ответственное поведение |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **3.** | « Учусь находить друзей и интересные занятия» | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Кто может считаться настоящим другом? |  | **1** |  |  |  | Составление «Дерева Дружбы» |  |
| 2) | Умеем ли мы вежливо общаться? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Умей организовать свой досуг |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Я выбираю движение |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **4.** | Психогигиена общения | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Все ли желания выполнимы? |  | **1** |  | **1** |  |  |  |
| 2) | Как воспитать в себе сдержанность? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Умеем ли мы разговаривать по телефону? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Как доставить родителям радость? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **5.** | Режим дня. | **3** | **1** | **1** | **1** | Проектная деятельность «Мой режим дня» | «Защита проекта» |  |
| **6.** | «Водичка, водичка – умой мое личико». Личная гигиена | **7** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Алгоритм умывания |  |  | **1** |  | Составление алгоритма умывания | Конкурс на лучшую памятку «А ты не забыл умыться?» |  |
| 2) | Уход за волосами |  | **1** |  |  | Работа с презентацией «Прически девочек, прически мальчиков…» | Мини сочинение на тему «Нужна ли человеку прическа каждый день?» |  |
| 3) | Уход за кожей |  |  | **1** |  | Беседа с мед. Работником школы |  |  |
| 4) | Гигиена полости рта |  | **1** |  |  | Встреча со стоматологом |  |  |
| 5) | Правила ухода за одеждой и обувью |  |  | **1** |  | Инсценирование сказки К. Чуковского «Федорино горе» | Защита буклета «Как правильно ухаживать за школьной формой» |  |
| 6) | Гигиена помещения |  |  | **1** | **1** | Генеральная уборка помещения | Защита мини-проекта «Осторожно: генеральная уборка!» |  |
| **7.** | «Что нужно знать о лекарствах» | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Какие лекарства мы выбираем |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 2) | Домашняя аптечка |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Отравление лекарствами |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | «Пчела – природный фармацевт» |  | **1** |  |  | Просмотр презентации«Пчела – природный фармацевт». |  |  |
| **8.** | «Доктора здоровья» | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
| **9.** | «Я познаю мир» | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Учимся думать и действовать |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 2) | Учимся находить причину и последствия событий |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 3) | Умей выбирать |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Спеши делать добро |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 5) | Как следует относится к наказаниям |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **10.** | «Я познаю себя» | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Что изменилось за год? |  |  | **1** | **1** | Рисование, диагностика, игра |  |  |
| 2) | Что делать, если не хочется в школу… |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Волевое поведение |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **11.** | «Мое психическое состояние» | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Что такое эмоции? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 2) | Чувства и поступки |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Поможет ли нам обман? |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках |  | **1** |  | **1** |  |  |  |
| 5) | Стресс |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **12.** | «Учусь принимать решения в опасных ситуациях» | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Принимаю решение |  | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 2) | Я отвечаю за свое решение |  | **1** | **1** |  |  |  |  |
| **13.** | Мои привычки | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | «Будем делать хорошо и не будем плохо» |  | **1** |  |  |  | Памятка «Полезные и вредные привычки» |  |
| 2) | Зависимость |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Как отучить себя от вредных привычек» |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **14.** | Летние игры на природе | **2** |  | **1** | **1** | Разучивание подвижных игр |  |  |
| **15.** | Зимние игры на природе | **2** |  | **1** | **1** | Разучивание подвижных игр |  |  |
| **16.** | «Злые колдуны Алкоголь и Никотин» | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Злой волшебник - Табак |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 2) | Алкоголь - ошибка |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 3) | Умей сказать : «Нет!» |  | **1** |  |  |  | Конкурс рисунков «Мы побеждаем колдунов» |  |
| **17.** | «Я умею дружить» | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 1) | Что такое дружба |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 2) | Я умею дружить |  | **1** |  |  | Игра «Теремок» |  |  |
| 3) | Мы -одна семья |  | **1** |  |  |  |  |  |
| 4) | Моя семья |  | **1** |  |  |  |  |  |
| **18.** | «Остров Здоровья» | **2** |  | **2** |  |  |  |  |
|  | Всего: | **68** | **48** | **13** | **7** |  |  |  |

**Содержание программы.**

**Тема 1.** Вводное занятие «Поход по стране здоровья» (2час)

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

**Тема 2.** «Я уникальный человек». (4час)

Воспитай себя. (1час)

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

Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)

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

 Учимся думать. (1час)

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

Ответственное поведение. (1час)

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

**Тема 3.** « Учусь находить друзей и интересные занятия» (4час)

Кто может считаться настоящим другом. (1час)

Беседа по теме. Чтение и анализ  отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери  «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)

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

Умей организовать свой досуг. (1час)

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

Я выбираю движение. Обобщающий урок.(1час)

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

**Тема 4** Психогигиена общения. . (5часов)

Все ли желания выполнимы.(2часа)\

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

Как воспитать в себе сдержанность.(1час)

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

Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)

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

Как доставить родителям радость. (1час)

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра  «Комплимент».

**Тема 5.** Режим дня. (3часа)

Режим дня. (1час)

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

Режим дня. (1час)

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

Режим дня. (1час)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?». Составление своего режима дня.

**Тема 6.** «Водичка, водичка – умой мое личико». Личная гигиена (7час)

Алгоритм умывания. (1час)

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

Уход за волосами. (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Волосы. Практические занятия. Работа с презентацией «Прически девочек, прически мальчиков…»Оздоровительная минутка Творческая работа.

Уход за кожей. (1час)

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

Гигиена полости рта. (1час)

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

. Правила ухода за одеждой и обувью. (1час)

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

Гигиена помещения. (2часа)

Генеральная уборка помещения. Защита мини-проекта «Осторожно: генеральная уборка!»

**Тема 7.** «Что нужно знать о лекарствах». (4часа)

 Какие лекарства мы выбираем. (1час)

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

Домашняя аптечка. (1час)

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

Отравление лекарствами. (1час)

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

«Пчела – природный фармацевт». (1час)

Слово учителя. Словарная работа. Просмотр презентации«Пчела – природный фармацевт». Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

**Тема 8.** «Доктора здоровья». (2часа)

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

Прививки от болезней. (1час)

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

**Тема 9.** «Я познаю мир»

Учимся думать и действовать. (1час)

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

Учимся находить причину и последствия событий. (2часа)

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

Умей выбирать. (1час)

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

Спеши делать добро.(1час)

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

Как следует относиться к наказаниям. (1час)

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

**Тема 10.**   «Я познаю себя». (5часов)

Что изменилось за год? (2часа)

Рисование, диагностика, игра

Что делать, если не хочется в школу…. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение  и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении  Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

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

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

Волевое поведение. (1час)

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

**Тема 11.** «Мое психическое состояние» (6часов)

Что такое эмоции? (1час)

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

Чувства и поступки. (1час)

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

Поможет ли нам обман.(1час)

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

«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(2часа)

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

Стресс. (1час)

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

**Тема 12.** «Учусь принимать решения в опасных ситуациях». (4часа)

Принимаю решение.(2часа)

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

Я отвечаю за своё решение.(2часа)

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

**Тема 13.** Мои привычки . (3часа)

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

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

Зависимость. (1час)

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

Как отучить себя от вредных привычек.(1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема 14.**  Летние игры на природе. (2часа)

Подвижные игры. (1час)

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

**Тема 15.** Зимние игры на природе. (2часа)

Подвижные игры по выбору детей. Весёлые старты.

**Тема 16.** «Злые колдуны Алкоголь и Никотин». (3часа)

Злой волшебник – Табак.. (1час)

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

Алкоголь – ошибка. (1час)

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

Умей сказать НЕТ. (1час)

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

**Тема 17.** «Я умею дружить». (4часа)

Что такое дружба. (1час)

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

Я умею дружить. (1час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Мы одна семья. (1час)

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

Моя семья. (1час)

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

**Тема 18.**«Остров Здоровья». (2часа)

Если хочешь быть здоров. (1час)

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

КВН «Наше здоровье». (1час)

**Оборудование и кадровое обеспечение программы**

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

спортивный инвентарь;

компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

набор ЦОР по валеологии.

Занятия по программе ведёт учитель начальных классов

**Литература**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

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

8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

10. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

11. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

12. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

13. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

15. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

16. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

Согласовано: Рассмотрено

зам. директора по УВР на заседании МО учителей начальных классов .

Польшина В.П. Протокол № 1 от 30.08. 2012 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- руководитель МО. Ширяева Е.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_