

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Голофеевская основная общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»



И.О. директора школы

Зеленская С.В.

Приказ №94 от «23» июня
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

«ЗДОРОВЕЙ-КА»

Возраст детей: 6-10 лет

Срок реализации: 4 года

Направление: социальное

Составила: Гаман Л. Н.

с.Голофеевка, 2023г.

Рабочая программа курса «Здоровей-ка».

Пояснительная записка.

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы.

Целью курса «Здоровей-ка» в начальных классах – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Организация внеурочной деятельности младших школьников в кружке основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей;
- научности;
- доступности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к учащимся и др.

Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений).
2. Фантазирование.
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
4. Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство и т. п.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях учитель использует различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

Прогнозируемые результаты.

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

- релаксации.

1 год

| №п.п. | Раздел. Тема | К-во час. | Цель занятия | Содержание |
|-------|--|-----------|---|---|
| 1 | <p>Введение.</p> <p>1.Давайте познакомимся (игра).</p> <p>2.В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.</p> | 2ч. | Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта. | <p>1. Игра в кругу «Знакомство»;</p> <p>2. Психо-гимнастика;</p> <p>3. Игра «Ласковушки» (с мячом);</p> <p>4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением.</p> <p>5. «Где «живет» здоровье?</p> |
| 2 | <p>Режим для первоклашки.</p> <p>1.Знайте, дети, что режим людям всем необходим.</p> <p>2.Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать.</p> <p>3.Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет.</p> <p>4.Практическое занятие – комплекс утренней зарядки.</p> <p>5.Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить.</p> | 5ч. | Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утрення гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о | <p>1.Информация о режиме. Его значение.</p> <p>2. Сон – лучшее лекарство.</p> <p>3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки.</p> <p>4.Игры.</p> |

| | | | | |
|----|--|-----|---|---|
| | | | собственном здоровье. | |
| 3. | <p>И моя семья.</p> <p>1. Вот, ребята, я какой. Почему же я такой?</p> <p>2. Вот смотрите, это я, а вот и вся моя семья. (Рисунок семьи – тест).</p> <p>3. Дома маме помогаю и с сестренкою гуляю (обязанности).</p> <p>4. Зря хвалить себя не буду - я для папы с мамой – чудо!</p> | 4ч. | <p>Показать значение семьи в жизни человека. Показать отличие ребенка от взрослого человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. На примерах показать, что все живое изменяется. Начать составление исследовательской карты.</p> | <p>Исследовательская карта.</p> <p>Психогимнасти КА.</p> <p>Фантазирование.</p> <p>Упражнения на развитие мышления.</p> |
| 4. | <p>Мои одноклассники.</p> <p>1. Если с другом вышел в путь – веселей дорога.</p> <p>2. Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись.</p> <p>3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.</p> <p>4. Социометрия. (Практическое занятие).</p> | 4ч. | <p>Показать, как формируется авторитет. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет.</p> <p>Провести социометрию.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Социометрия.</p> |
| 5. | <p>Уроки Мойдодыра.</p> <p>Моя кожа.</p> <p>1. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.</p> <p>2. От простой воды, и мыла у микробов тают</p> | 4ч. | <p>Дать понятие о закаливании. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.</p> <p>Дать рекомендации по борьбе с</p> | <p>1. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.</p> <p>2. Бой с микробами. Информация.</p> |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <p>силы.</p> <p>3.Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.</p> <p>4.Практическое занятие «Как правильно мыть руки».</p> | | <p>инфекцией.</p> <p>Первая помощь при повреждениях кожи.</p> <p>Научить детей правильно мыть руки.</p> | <p>Фантазирование.</p> <p>3. Гигиена кожи. Проведение опытов.</p> <p>4. Игра «Выбери ответ».</p> <p>5. Первая помощь при повреждениях.</p> <p>6. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации.</p> |
| 6. | <p>Моя осанка.</p> <p>1.Понятие «осанка».</p> <p>2.Сам себе не навреди, за осанкою следи.</p> <p>3.Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.</p> <p>4.Упражнения для осанки.</p> | 4ч. | <p>Показать, как важна для человека красивая осанка.</p> | <p>1. Упражнения для осанки.</p> <p>2. Упражнения на развитие внимания.</p> <p>3. Упражнение на развитие логического мышления.</p> <p>4.Психогимнастика</p> <p>5. Правила для поддержания правильной осанки.</p> |
| 7. | <p>Мои глаза.</p> <p>1.Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз.</p> <p>2.Это должен каждый знать – глазам нужно отдыхать.</p> <p>3.Практическое занятие «Гимнастика для глаз».</p> <p>4.Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения).</p> | 4ч. | <p>Дать понятие об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение. Выучить правила бережного отношения к зрению.</p> | <p>1.Загадка. Информация.</p> <p>2.Отдых. Гимнастика для глаз.</p> <p>3. Проведение опыта.</p> <p>4. Игра «Полезно – вредно».</p> <p>5. Правила бережного отношения к</p> |

| | | | | |
|-----|---|-----|---|---|
| | | | | зрению. |
| 8. | <p>Мои уши.</p> <p>1. Я хочу предостеречь, уши надо нам беречь.</p> | 1ч. | <p>Дать понятие об органах слуха. Дать учащимся понятие о строении уха.</p> <p>Провести опыты.</p> <p>Выучить правила бережного отношения к органам слуха.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Проведение опытов.</p> <p>4. Это интересно!</p> <p>5. Правила бережного отношения к органам слуха.</p> <p>6. Психогимнастика.</p> |
| 9. | <p>Мои зубы.</p> <p>1. У ребятешек зубы есть для того, чтоб ими есть.</p> <p>2. Сам себе я помогу – свои зубы сберегу.</p> <p>3. Практическое занятие «Встреча со стоматологом»</p> | 3ч. | <p>Рассказать о строении зуба.</p> <p>Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст. Познакомиться со школьным стоматологом.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Рисование.</p> <p>4. Упражнения на развитие мышления и слуха.</p> <p>5. Практикум «Чистка зубов».</p> <p>6. Разучивание стихотворения.</p> <p>7. Психогимнастика.</p> |
| 10. | <p>Заключительные уроки.</p> <p>1. Чтоб я ни делал, никогда не причиню себе вреда (беседа).</p> <p>2. Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тест).</p> | 2ч. | <p>Подвести итоги проделанной работы, провести выставку рисунков, сделанных в течение года. Наградить самых здоровых, помочь составить индивидуальную «программу здоровья».</p> | <p>1. Беседа.</p> <p>2. Игра «Хорошо – плохо»</p> <p>3. Пословицы о здоровье.</p> <p>4. Повторение правил здоровья.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | 5. Мое здоровье – моя программа. |
|--|--|--|--|----------------------------------|

2 год

| № п.п. | Разделы. Темы. | К-во час. | Цель занятия | Содержание |
|--------|--|-----------|--|---|
| 1. | <p>Введение.</p> <p>1. Что такое здоровье.</p> <p>2. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.</p> | 2ч. | <p>Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально.</p> <p>Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию.</p> | <p>1. Информация. Что такое здоровье.</p> <p>2. Фантазирование. Сочинение игр.</p> <p>3. Урок – соревнование.</p> |
| 2. | <p>Почему мы болеем?</p> <p>1. Признаки болезни, причины болезней.</p> <p>2. Кто и как предохраняет нас от болезней.</p> | 2ч. | <p>Рассмотреть признаки болезни, причины болезней.</p> <p>Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки». Познакомиться с врачами, лечащих детей.</p> | <p>1. Беседа по теме.</p> <p>2. Оздоровительная минутка.</p> <p>3. Игра – соревнование «Кто больше».</p> <p>4. Рекомендации «Как помочь больному».</p> <p>5. Тест «Твое здоровье».</p> <p>6. Режим дня.</p> <p>7. Памятка «Как правильно готовить уроки?»</p> |
| 3. | <p>Что нужно знать о лекарствах?</p> <p>1. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?</p> <p>2. Аллергия на лекарства. Реакция организма на</p> | 2ч. | <p>Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.</p> <p>Дать понятие об</p> | <p>1. Валеологический самоанализ.</p> <p>2. Беседа по теме.</p> <p>3. Домашняя аптечка.</p> <p>4. Это полезно знать!</p> |

| | | | | |
|----|---|-----|---|--|
| | прием лекарств. | | аллергии. | 5. Признаки лекарственного отравления. 6. Помоги себе сам. |
| 4. | Режим для второклассника. 1. Моя работа и мой отдых. 2. Сколько я сплю, играю на улице? Составить режим дня. | 2ч. | Составить режим дня для второклассника. | 1. Режим дня. 2. Стихотворный монтаж. 3. Игра «Давай поговорим». 4. Анализ ситуации. |
| 5. | Что у меня внутри? 1. Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный? 2. Как органы связаны между собой? 3. Как помочь работать мозгу? | 3ч. | Дать понятие о функциях мозга. Рассказать о том, как помочь при обмороке. Расширить знания о мозге. | 1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Игра «Зернышки». |
| 6. | Дыхание. 1. Какое бывает дыхание/ 2. Как я дышу, когда играю, ем, сплю. 3. Дыхательные упражнения. | 3ч. | Раскрыть функцию легких. | 1. Информация. 2. Рекомендации. 3. Фантазирование. 4. Психогимнастика. 5. Дыхательные упражнения. |
| 7. | Сердце. 1. Как работает сердце? 2. Что такое кровь? 3. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца. | 3ч. | Рассмотреть строение сердца; формировать бережное отношение к сердцу и окружающим людям; дать понятие о большом и малом круге кровообращения. | 1. Скороговорка. 2. Пословицы о здоровье. 3. Практическая работа. Порез. Первая помощь. 4. Самонаблюдение. Опыт. 5. Физминутка. |

| | | | | |
|-----|--|-----|--|---|
| | | | | <p>6. Работа в тетради.</p> <p>7. Работа в группах.</p> <p>8. Кроссворд.</p> <p>9. Фантазирование.</p> <p>10. Охрана и укрепление здоровья.</p> |
| 8. | <p>Зачем человек ест?</p> <p>1. Как правильно питаться?</p> <p>2. Овощи и фрукты.</p> <p>3. Лук от семи недуг.</p> <p>4. Золотое яблоко.</p> <p>5. Морковкина копилка.</p> <p>6. Приключения картошки.</p> <p>7. Практическое занятие.</p> | 7ч. | <p>Показать роль пищи в жизни человека.</p> <p>Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Психогимнастика.</p> <p>4. Иллюстрации.</p> <p>5. Сервировка стола.</p> <p>6. Упражнение на развитие мышления.</p> <p>7. Копилка моих рецептов.</p> |
| 9. | <p>Мои зубы.</p> <p>1. Что полезно для зубов.</p> <p>2. Практическое занятие.</p> | 2ч. | <p>Рассмотреть схему внутреннего строения зуба. Учить видеть пользу для своих зубов.</p> | <p>1. Информация о внутреннем строении зуба.</p> <p>2. Это полезно!</p> <p>3. Гигиена полости рта.</p> |
| 10. | <p>Мои глаза.</p> <p>Как помочь своим глазам?</p> | 1ч. | <p>Показать, что глаза главные помощники человека и их надо беречь.</p> | <p>1. Беседа.</p> <p>2. Гимнастика для глаз.</p> |
| 11. | <p>Если хочешь быть красивым.</p> <p>Витамины для кожи.</p> | 1ч. | <p>Показать, что кожа – надежная защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины.</p> | <p>1. Значение кожи.</p> <p>2. Игра «можно или нельзя»</p> <p>3. Гигиена тела.</p> |
| 12. | <p>Чтобы ногти не ломались.</p> | 1ч. | <p>Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями.</p> | <p>Правила ухода за ногтями.</p> <p>Рекомендации.</p> |
| 13. | <p>Как закаляться.</p> | 1ч. | <p>Разъяснить необходимость закаливания и занятий</p> | <p>1. Виды закаливания.</p> |

| | | | | |
|-----|--|-----|---|---|
| | | | физическими упражнениями. | 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. |
| 14. | Защитные функции организма и как их укреплять? Детские болезни. Прививки от болезней. | 2ч. | Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний. Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней. | 1. Работа в тетрадах. 2. Игра – соревнование. 3. Работа со стихотворением. 4. Стих. «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение. |
| 15. | 1. Чем опасны домашние животные. 2. Правила обращения с животными. | 2ч. | Разъяснить необходимость защиты от насекомых, предосторожности при обращении с животными. | 1. Беседа по теме. 2. Последствия от укусов насекомых. 3. Помоги себе сам. 4. Правила обращения с животными. |
| 16. | Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование). | 1ч. | Подвести итоги проделанной работы; провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков. Помочь составить индивидуальную «программу здоровья». | 1. Выставка работ, 2. Тест. |

3 год

| № п.п. | Разделы. Темы. | К-вочас. | Цель занятия. | Содержание занятий |
|--------|--|----------|--|--|
| 1. | Введение. 1. Культура здоровья и ее составляющие. 2. Знание себя – необходимое условие здоровья. 3. Можно ли никогда не уставать? | 4ч. | Научить анализировать те изменения, которые происходят в нашем организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. Показать причины старения организма. | 1. Составление исследовательской карты. 2. Информация. 3. Фантазирование. 4. Психогимнастика. |

| | | | | |
|----|--|------|---|--|
| | 4. Почему изнашивается организм человека. | | | |
| 2. | <p>Из чего мы сделаны?</p> <p>1. Что у меня внутри?</p> <p>2. Скелет человека, кости, суставы.</p> <p>3. Нагрузки, которые может выдержать человек.</p> <p>4. Мышцы. Как стать богатырем.</p> <p>Практическое занятие. Оцени свою осанку и силу мышц.</p> | 26ч. | <p>Повторить причины старения организма. Раскрыть функции скелета. Сформировать установку на бережное отношение к позвоночнику. Раскрыть возможности скелета. Раскрыть возможности человека. Объяснить необходимость совершенствовать себя.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Человек будущего. Рисование.</p> <p>3. Психогимнастика.</p> <p>4. Упражнения для мышц, осанки.</p> |
| | <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>1. Открытие Уильяма Гарвея сердце.</p> <p>2. Моторчик у меня в груди.</p> <p>3. Реки Вена и Артерия.</p> <p>4. Почему кровь красная?</p> <p>5. Путешествие по рекам (строение и предназначение органов человека)</p> <p>6. Практическое занятие. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.</p> | | <p>Познакомить с открытием Уильяма Гарвея. Сформировать бережное отношение к сердцу. Рассмотреть строение сердца. Объяснить, почему кровь имеет красный цвет, ввести в лексикон слово «гемоглобин». Раскрыть зависимость состава крови от умения правильно питаться и отдыхать.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>а) Сказочные герои;</p> <p>б) Путешествие на кораблике;</p> <p>в) «Веселые человечки»</p> <p>г) Кроссворд</p> <p>3. Психогимнастика.</p> <p>А) Творческие группы.</p> <p>Б) Ситуации.</p> <p>В) игра «Контакт».</p> <p>Г) игра «Тропинка»;</p> <p>Д) игра «Сыщики»</p> <p>4. Упражнения на тренировку сердца.</p> |
| | <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>1. Зачем я дышу?</p> <p>2. Строение органов</p> | | <p>Раскрыть функцию легких. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Дать рекомендации по</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Рекомендации</p> |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | <p>дыхания.</p> <p>3. Как беречь горло и легкие.</p> <p>4. Практическое занятие.</p> | | <p>борьбе с инфекцией.</p> | <p>3. Психогимнастика.</p> <p>4. Упражнения для правильного дыхания.</p> |
| | <p>* * *</p> <p>1. Путешествие морковки (рот, пищевод, желудок).</p> <p>2. Путешествие морковки (толстая и тонкие кишки).</p> <p>3. Почему болит живот.</p> <p>4. Здоровое меню.</p> <p>5. Практическое занятие.</p> | | <p>Закрепить знания о работе пищеварительного тракта. Дать понятие о расположении двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, аппендикса.</p> | <p>1. Игра – путешествие.</p> <p>2. Викторина.</p> <p>3. игра «Слушай звуки».</p> <p>4. Психогимнастика.</p> <p>5. Здоровое меню.</p> |
| | <p>* * *</p> <p>1. Что всему голова?</p> <p>2. О чем я люблю думать?</p> <p>3. Как научиться, хорошо говорить.</p> <p>4. Практическое занятие – тренинг – тренировка ума и памяти.</p> | | <p>Дать понятие о функциях мозга. Расширить знания о работе мозга. Дать понятие о сером и белом веществе мозга. Раскрыть роль памяти в жизни человека.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование: а) Человек будущего, его мозг. Рисование. Б) составить загадку. В) игра «Хорошо – плохо»</p> <p>3. Психогимнастика.</p> |
| | <p>* * *</p> <p>1. Цветные проводочки для разных сообщений. Наши нервы.</p> | | <p>Дать понятие о том, что такое нервная система.</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование. А) Расшифровка. Б) Развитие речи. В) игра «Хорошо – плохо».</p> <p>3. Психогимнастика. Пантомима.</p> |
| 3. | <p>Мое настроение.</p> <p>1. Когда я расстраиваюсь и плачу?</p> <p>2. Когда я радуюсь и</p> | 4ч. | <p>Показать, каким бывает настроение. Воспитывать умение управлять своим настроением.</p> <p>Дать конкретные советы</p> | <p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование. Волшебные человечки.</p> <p>3. Психогимнастика.</p> |

| | | | |
|---|--|--------------------|--|
| веселюсь? 3. От чего зависит мое настроение? Упражнения для мышц лица. Как сохранить себя здоровым? Тест. | | по снятию стресса. | Упражнения на снятие напряжения. (нарисовать на бумаге) |
|---|--|--------------------|--|

4 год

| № п.п | Разделы. Темы. | К-во час. | Цель занятий | Содержание занятий |
|-------|--|-----------|---|---|
| 1. | Я продолжаю расти. 1. Я расту. 2. Практическое занятие. Сравни: свой рост, вес, осанку с 3 классом. | 2ч. | Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. | 1. Информация. 2. Фантазирование. Составление игры. 3. Замеры роста. 4. Психогимнастика. |
| 2. | Мои лучшие друзья. 1.Режим. 2.Закаливание. 3.Спорт – мой друг. 4. Практическое занятие – спортивный праздник | 4ч. | Составить режим для ученика 4 класса. Показать, что занятия спортом укрепляет организм. Провести спортивный праздник. | Как стать Геркулесом. |
| 3. | Как выбирать себе друзей. 1. Какой я сам (привычки, поступки). 2. Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. 3. Щедрость и жадность. 4. Драться или не драться. 5. С кем бы ты хотел дружить? 6. Портрет друга – практическое занятие. | 6ч. | Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких нет. | 1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Закончи рассказ. 3. Игра «Хочу быть». 4. Стихи о дружбе. 5. Анализ ситуации по рассказу Л.Н.Толстого «Отец и сыновья». 6. Игра «Хорошо – плохо». Жадина – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть». |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| 4. | <p>Я – сибиряк.</p> <p>1. Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним.</p> <p>2. Особенности питания.</p> <p>3. Сибиряк – значит лыжник.</p> <p>4. Практическое занятие: лыжные соревнования.</p> | 4ч. | <p>Познакомиться с особенностями жизни в Сибири. Провести соревнования на лыжах.</p> | <p>1. Жизнь в Сибири. 2. Лыжная прогулка. Лыжные соревнования.</p> <p>3. Меню для сибиряка.</p> |
| 5. | <p>Папа, мама, я – дружная семья.</p> <p>1. Если папа с мамой в ссоре...</p> <p>2. Счастье в доме сберегу, папе с мамой помогу.</p> <p>3. Мы любим друг друга.</p> <p>4. Моя родословная.</p> <p>5. Здоровье моей семьи.</p> | 5ч. | <p>Создать условия для формирования понятий: семья, моя родословная, здоровье семьи. Показать значение семьи в жизни человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. Воспитывать внимательное отношение ко всем членам семьи.</p> | <p>1. Нарисуйте свою семью на празднике.</p> <p>2. Обязанности глав семьи дома, на прогулке, на даче, в походе.</p> <p>3. Анализ ситуации. К.Д.Ушинский «Сила не право».</p> <p>4. «Береги честь фамилии».</p> <p>5. Игра «Продолжи предложение».</p> <p>6. Составить родословную.</p> <p>7. Игра «Комплимент». У меня самые лучшие родители...</p> |
| 6. | <p>Из чего же, из чего же...</p> <p>1. Какой я (привычки, поступки).</p> <p>2. Легко ли со мной окружающим.</p> <p>3. Мальчик, значит «рыцарь».</p> <p>4. Если «я» - фея. Практическое занятие.</p> | 6ч. | <p>Дать понятие о том, что такое характер. Разъяснить необходимость воспитывать силу воли. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим. Показать, чем мальчики отличаются от девочек. Пояснить, почему «я – фея», «я – джентльмен».</p> | <p>1. Игра «Противоположности».</p> <p>2. Игра «Давай поговорим».</p> <p>3. Анализ ситуации.</p> <p>4. Игра «Комплимент».</p> |

| | | | | |
|-----|---|-----|--|--|
| | 5. Я – джентльмен. 6. Мисс «начальная школа». | | | |
| 7. | Как помочь себе учиться. 1. Как улучшить свою память. 2. Практическое занятие: тренировка памяти. 3. Внимателен ли я? (игры – тренинги). 4. Как помочь себе стать умным. 5. Практическое занятие. Конкурс смекалистых. | 5ч. | Раскрыть роль памяти в жизни человека. Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память. | 1. Информация. 2. Рекомендации для улучшения своей памяти. 3. Игры на развитие внимания, памяти. 4. Конкурс смекалистых. |
| 8. | Я нравлюсь сам себе. | 1ч. | Показать, как можно повысить самооценку. | 1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе. |
| 9. | Викторина «Знаешь ли ты самого себя?». | 1ч. | Учить самоанализу. Формировать потребность в воспитании в себе волевых черт характера. | 1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете?» |
| 10. | «За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест) | 1ч. | Подвести итоги проделанной работы. Провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков. | 1. Итоги работы. 2. Выставки «Дневничков» и рисунков. 3. Тест. |