

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования Мэрии города Новосибирска

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №52»

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №52
К.А.Мазин
«18» 08 2023 г.



Согласовано:
Зам директора по ВР
Е.В. Семенова
«18» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
учащихся 1 – 4 классов

«Здоровей-ка»

Направление: спортивно-оздоровительное

1-А класс

2023/2024 учебный год

Составил:
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Зеленкова Валентина Васильевна

г. Новосибирск, 2023

Пояснительная записка.

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

Целью курса «Будь здоров» 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.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

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 затронуты 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 укреплении 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, кровотечениях 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 здоровыми 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.

Метапредметные результаты.

Личностные УУД:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения;
- учебно-познавательный интерес к предмету;
- чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой культурой;
- умение адекватно воспринимать причину своего успеха/неуспеха/;
- развитие морально-этического сознания;
- формирование основ социально ценных личностных качеств: трудолюбие, любознательность, уважение к культурному наследию страны и края.

Регулятивные УУД:

- умение учитывать установленные правила в планировании;
- умение решать проблемы творческого характера;
- умение адекватно воспринимать оценку;
- умение давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

- умение понимать причины своего успеха/неуспеха/ и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД:

- умение добывать новые знания;
- умение перерабатывать информацию;
- умение строить суждения в простой форме;
- умение анализировать, синтезировать, классифицировать, обобщать;
- интерес к познанию природы.

Коммуникативные УУД:

- умение доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи;
- умение оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- умение договариваться;
- умение работать в паре, группе, коллективе;
- умение адекватно использовать речевые средства;
- умение отстаивать при необходимости свою точку зрения

1 класс.

№п.п.	Раздел. Тема	К-во час.	Цель занятия	Содержание
1	Введение. 1.Давайте познакомимся (игра). 2.В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.	2ч.	Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта.	1. Игра в кругу «Знакомство»; 2. Психо-гимнастика; 3. Игра «Ласковушки» (с мячом); 4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением. 5. «Где «живет» здоровье?
2	Режим для первоклашки. 1.Знайте, дети, что режим людям всем необходим. 2.Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать. 3.Мы зарядку любим	5ч.	Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать	1.Информация о режиме. Его значение. 2.Сон – лучшее лекарство. 3.Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки.

	очень, каждый быть здоровым хочет. 4.Практическое занятие – комплекс утренней зарядки. 5.Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить.		свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье.	4.Игры.
3.	И моя семья. 1.Вот, ребята, я какой. Почему же я такой? 2.Вот смотрите, это я, а вот и вся моя семья. (Рисунок семьи – тест). 3.Дома маме помогаю и с сестренкою гуляю (обязанности). 4.Зря хвалить себя не буду - я для папы с мамой – чудо!	4ч.	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.	Исследовательская карта. Психогимнастика. Фантазирование. Упражнения на развитие мышления.
4.	Мои одноклассники. 1.1 сли с другом вышел в путь – веселей дорога. 2.Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись. 3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу. 4.Социометрия. (Практическое занятие).	4ч.	Показать, как формируется авторитет. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет. Провести социометрию.	1. Информация. 2.Фантазирование. 3.Психогимнастика 4. Социометрия.
5.	Уроки Мойдодыра. Моя кожа. 1.Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. 2.От простой воды, и мыла у микробов тают силы. 3.Если буду, осторожен, не пораню себе кожу. 4.Практическое занятие «Как правильно мыть руки».	4ч.	Дать понятие о закаливании. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Дать рекомендации по борьбе с инфекцией. Первая помощь при повреждениях кожи. Научить детей правильно мыть руки.	1.1 сли хочешь быть здоров – закаляйся!Шесть признаков здорового и закаленного человека. 2.Бой с микробами. Информация. Фантазирование. 3. Гигиена кожи. Проведение опытов. 4. Игра «Выбери ответ». 5. Первая помощь при повреждениях. 6. Моем руки чисто,

				чисто! Рекомендации.
6.	Моя осанка. 1.Понятие «осанка». 2.Сам себе не навреди, за осанкою следи. 3.Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно. 4.Упражнения для осанки.	4ч.	Показать, как важна для человека красивая осанка.	1. Упражнения для осанки. 2. Упражнения на развитие внимания. 3. Упражнение на развитие логического мышления. 4.Психогимнастика 5. Правила для поддержания правильной осанки.
7.	Мои глаза. 1.Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз. 2.Это должен каждый знать – глазам нужно отдыхать. 3.Практическое занятие «Гимнастика для глаз». 4.Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения).	4ч.	Дать понятие об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение. Выучить правила бережного отношения к зрению.	1.Загадка. Информация. 2.Отдых. Гимнастика для глаз. 3. Проведение опыта. 4. Игра «Полезно – вредно». 5. Правила бережного отношения к зрению.
8.	Мои уши. 1.Я хочу предостеречь, уши надо нам беречь.	1ч.	Дать понятие об органах слуха. Дать учащимся понятие о строении уха. Провести опыты. Выучить правила бережного отношения к органам слуха.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Проведение опытов. 4. Это интересно! 5. Правила бережного отношения к органам слуха. 6. Психогимнастика.
9.	Мои зубы. 1.У ребятишек зубы есть для того, чтоб ими есть. 2.Сам себе я помогу – свои зубы сберегу. 3.Практическое занятие «Встреча со стоматологом»	3ч.	Рассказать о строении зуба. Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст. Познакомиться со школьным стоматологом.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Рисование. 4. Упражнения на развитие мышления и слуха. 5. Практикум «Чистка зубов». 6. Разучивание стихотворения. 7. Психогимнастика.
10.	Заключительные уроки. 1.Чтоб я ни делал, никогда не причиню себе вреда (беседа). 2.Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тест).	2ч.	Подвести итоги проделанной работы, провести выставку рисунков, сделанных в течение года. Наградить самых здоровых, помочь составить	1. Беседа. 2. Игра «Хорошо – плохо» 3. Пословицы о здоровье. 4. Повторение правил здоровья. 5. Мое здоровье – моя

			индивидуальную «программу здоровья».	программа.
--	--	--	---	------------

2 класс.

№ п.п.	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятия	Содержание
1.	Введение. 1. Что такое здоровье. 2. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.	2ч.	Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально. Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию.	1. Информация. Что такое здоровье. 2. Фантазирование. Сочинение игр. 3. Урок – соревнование.
2.	Почему мы болеем? 1. Признаки болезни, причины болезней. 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.	2ч.	Рассмотреть признаки болезни, причины болезней. Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки». Познакомиться с врачами, лечащих детей.	1. Беседа по теме. 2. Оздоровительная минутка. 3. Игра – соревнование «Кто больше». 4. Рекомендации «Как помочь больному». 5. Тест «Твое здоровье». 6. Режим дня. 7. Памятка «Как правильно готовить уроки?»
3.	Что нужно знать о лекарствах? 1. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? 2. Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.	2ч.	Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание. Дать понятие об аллергии.	1. Валеологический самоанализ. 2. Беседа по теме. 3. Домашняя аптечка. 4. Это полезно знать! 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. 6. Работа в тетради. 7. Работа в группах. 8. Кроссворд. 9. Фантазирование. 10. Охрана и укрепление здоровья.
8.	Зачем человек ест? 1. Как правильно питаться? 2. Овощи и фрукты. 3. Лук от семи недугов. 4. Золотое яблоко. 5. Морковкина копилка. 6. Приключения картошки. 7. Практическое занятие.	7ч.	Показать роль пищи в жизни человека. 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.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. 4. Иллюстрации. 5. Сервировка стола. 6. Упражнение на развитие мышления. 7. Копилка моих рецептов.
9.	Мои зубы. 1. Что полезно для зубов. 2. Практическое занятие.	2ч.	Рассмотреть схему внутреннего строения зуба. Учить видеть пользу для своих зубов.	1. Информация о внутреннем строении зуба. 2. Это полезно! 3. Гигиена полости рта.
10.	Мои глаза. Как помочь своим глазам?	1ч.	Показать, что глаза главные помощники человека и их надо беречь.	1. Беседа. 2. Гимнастика для глаз.

11.	Если хочешь быть красивым. Витамины для кожи.	1ч.	Показать, что кожа – надежная защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины.	1. Значение кожи. 2. Игра «можно или нельзя» 3. Гигиена тела.
12.	Чтобы ногти не ломались.	1ч.	Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями.	Правила ухода за ногтями. Рекомендации.
13.	Как закаляться.	1ч.	Разъяснить необходимость закаливания и занятий физическими упражнениями.	1. Виды закаливания. 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 тетрадях. 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 класс.

№ п.п.	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятия.	Содержание занятий
1.	Введение. 1. Культура здоровья и ее составляющие. 2. Знание себя – необходимое условие	4ч.	Научить анализировать те изменения, которые происходят в нашем организме в процессе роста. Воспитывать	1. Составление исследовательской карты. 2. Информация. 3. Фантазирование.

	здоровья. 3. Можно ли никогда не уставать? 4. Почему изнашивается организм человека.		интерес к самопознанию. Показать причины старения организма.	4. Психогимнастика.
2.	Из чего мы сделаны? 1. Что у меня внутри? 2. Скелет человека, кости, суставы. 3. Нагрузки, которые может выдержать человек. 4. Мышцы. Как стать богатырем. Практическое занятие. Оцени свою осанку и силу мышц.	30ч.	Повторить причины старения организма. Раскрыть функции скелета. Сформировать установку на бережное отношение к позвоночнику. Раскрыть возможности скелета. Раскрыть возможности человека. Объяснить необходимость совершенствовать себя.	1. Информация. 2. Человек будущего. Рисование. 3. Психогимнастика. 4. Упражнения для мышц, осанки.
	* * * 1. Открытие Уильяма Гарвея сердце. 2. Моторчик у меня в груди. 3. Реки Вена и Артерия. 4. Почему кровь красная? 5. Путешествие по рекам (строение и предназначение органов человека) 6. Практическое занятие. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.		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.	1. Информация. 2. Фантазирование. а) Сказочные герои; Б) Путешествие на кораблике; В) «Веселые человечки» Г) Кроссворд 3. Психогимнастика. А) Творческие группы. Б) Ситуации. В) игра «Контакт». Г) игра «Тропинка»; Д) игра «Сыщики» 4. Упражнения на тренировку сердца.
	* * * 1. Зачем я дышу? 2. Строение органов дыхания. 3. Как беречь горло и легкие. 4. Практическое занятие.		Раскрыть функцию легких. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.	1. Информация. 2. Рекомендации 3. Психогимнастика. 4. Упражнения для правильного дыхания.
	* * * 1. Путешествие морковки (рот, пищевод, желудок). 2. Путешествие морковки (толстая и тонкие кишки). 3. Почему болит живот. 4. Здоровое меню. 5. Практическое занятие.		Закрепить знания о работе пищеварительного тракта. Дать понятие о расположении двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, аппендикса.	1. Игра – путешествие. 2. Викторина. 3. игра «Слушай звуки». 4. Психогимнастика. 5. Здоровое меню.
	* * *		Дать понятие о	1. Информация.

	1. Что всему голова? 2. О чем я люблю думать? 3. Как научиться, хорошо говорить. 4. Практическое занятие – тренинг – тренировка ума и памяти.		функциях мозга. Расширить знания о работе мозга. Дать понятие о сером и белом веществе мозга. Раскрыть роль памяти в жизни человека.	2. Фантазирование: а) Человек будущего, его мозг. Рисование. Б) составить загадку. В) игра «Хорошо – плохо» 3. Психогимнастика.
	* * * 1. Цветные проводочки для разных сообщений. Наши нервы.		Дать понятие о том, что такое нервная система.	1. Информация. 2. Фантазирование. А) Расшифровка. Б) Развитие речи. В) игра «Хорошо – плохо». 3. Психогимнастика. Пантомима.
3.	Мое настроение. 1. Когда я расстраиваюсь и плачу? 2. Когда я радуюсь и веселюсь? 3. От чего зависит мое настроение? Упражнения для мышц лица. Как сохранить себя здоровым? Тест.	4ч.	Показать, каким бывает настроение. Воспитывать умение управлять своим настроением. Дать конкретные советы по снятию стресса.	1. Информация. 2. Фантазирование. Волшебные человечки. 3. Психогимнастика. Упражнения на снятие напряжения. (нарисовать на бумаге)

4 класс.

Хорошо ли мне живется.

№ 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.	6ч.	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в	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

	3. Щедрость и жадность. 4. Драться или не драться. 5. С кем бы ты хотел дружить? 6. Портрет друга – практическое занятие.		каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	«Отец и сыновья». 6. Игра «Хорошо – плохо». Жадина – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть».
4.	Я – сибиряк. 1. Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним. 2. Особенности питания. 3. Сибиряк – значит лыжник. 4. Практическое занятие: лыжные соревнования.	4ч.	Познакомиться с особенностями жизни в Сибири. Провести соревнования на лыжах.	1. Жизнь в Сибири. 2. Лыжная прогулка. Лыжные соревнования. 3. Меню для сибиряка.
5.	Папа, мама, я – дружная семья. 1. Если папа с мамой в ссоре... 2. Счастье в доме сберегу, папе с мамой помогу. 3. Мы любим друг друга. 4. Моя родословная. 5. Здоровье моей семьи.	5ч.	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.	1. Нарисуйте свою семью на празднике. 2. Обязанности глав семьи дома, на прогулке, на даче, в походе. 3. Анализ ситуации. К.Д.Ушинский «Сила не право». 4. «Береги честь фамилии». 5. Игра «Продолжи предложение». 6. Составить родословную. 7. Игра «Комплимент». У меня самые лучшие родители...
6.	Из чего же, из чего же... 1. Какой я (привычки, поступки). 2. Легко ли со мной окружающим. 3. Мальчик, значит «рыцарь». 4. Если «я» - фея. Практическое занятие. 5. Я – джентльмен. 6. Мисс «начальная школа».	6ч.	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».	1. Игра «Противоположности». 2. Игра «Давай поговорим». 3. Анализ ситуации. 4. Игра «Комплимент».
7.	Как помочь себе учиться. 1. Как улучшить свою	5ч.	Раскрыть роль памяти в жизни человека.	1. Информация. 2. Рекомендации для

	память. 2. Практическое занятие: тренировка памяти. 3. Внимателен ли я? (игры – тренинги). 4. Как помочь себе стать умным. 5. Практическое занятие. Конкурс смекалистых.		Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память.	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.