|  |  |
| --- | --- |
| Примерное тематическое планирование занятий по авторской |  |
| программе "ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ. ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я"для учащихся 1-4 классов |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Автор: Бычкова Ольга Владимировна,*** |  |  |
| ***учитель начальных классов*** МБОУ «Гимназия № 17» г.о. Королев МО |  |
| ***Примечание***: занятия направлены на развитие психической и эмоциональной сферы ребенка младшего школьного возраста (самопознание и самоконтроль), формируют основы нравственности, могут использоваться на занятиях по внеурочной деятельности в рамках курса «Тропинка к своему Я», «Здоровейка».***Цель программы***: развитие психических и эмоциональных функций ребенка младшего школьного возраста, формирование внутреннего Я.***Задачи***: * Расширение представления о понятии «здоровье» и его составляющих;
* Формирование самооценки и самоконтроля своих психических состояний;
* Обучение основам коррекции поведения в критических и конфликтных ситуациях;
* Формирование морально-нравственной сферы;
* Воспитание гармонично развитой личности ребенка, готовой к познанию внутреннего и внешнего мира.
 |  |
| ***Содержание***: основано на использовании произведений художественного, литературного и музыкального искусств.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п\п | Наименова-ние раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Вид занятия | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности | Дата проведе-ния |
| **1 класс** |
| 1 | Обращение к личному опыту учащихся.  | **Страна здоровья.** | 1 | Комбини-рованный.  | Ознакомление с внутренними и внешними проявлениями здоровья. Беседе об организме человека как биологической машине. Триединый компонент здоровья | Осознание широкого значения понятия здоровья: физическое, психологическое, социальное (ощущение в коллективе, общение с друзьями). |   |
| 2 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Я и мои чувства.** | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа о чувствах. Выявление уровня понимания учащимися понятия о чувствах.. Расширение представления о чувствах и ощущениях. | Иметь расширенное представление о чувствах и их роли в жизни человека. |   |
| 3 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Эмоции и чувства. | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа об эмоциях и чувствах. Взаимодействие эмоций и чуств у человека. Цветовая характеристика эмоций и чувств. | Иметь расширенное представление об эмоциях и чувствах. Переживание чувства, его проявление.  |   |
| 4 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Чувство любви. | 1 | Комбини-рованный.  | Расширить представление детей о чувстве любви. Любовь к родителям, к семье, к родине, к животным и т.д. Чтение худ. литературы.соответствующей тематики. | Иметь расширенное представление о любви и ее роли в жизни человека. |   |
| 5 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Радость и веселье. | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа о проявлениях радости и веселья. Когда люди радуются и веселятся. Цвет радости. | Иметь расширенное представление о чувсве радости и его проявлениях. |   |
| 6 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Счастье. | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое счастье. Когда человек счастлив? Что нужно для счастья? Подведение к взаимозависимости состояний здоровья и счастья. | Иметь расширенное представление о счастье, его значение в понимании здоровья человека. |   |
| 7 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Несчастье. | 1 | Комбини-рованный.  | Что значит быть несчастным? Когда мы несчастливы? Как это состояние влияет на здоровье человека? Музыка, передающая несчастье. | Иметь расширенное представление о несчастье, его негативном влиянии на здоровье человека. |   |
| 8 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Добро. | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое добро? Значение добра, добрых поступков в жизни человека. | Иметь расширенное представление о добре. Понимание необходимости совершать добрые дела и поступки для улучшения своего здоровья. |   |
| 9 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Зло. | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое зло? Как влияют на человека злые поступки?Картины, изображающие зло. | Иметь расширенное представление о зле. Понимание негативного влияния зла на жизнь и здоровье человека. |   |
| 10 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | Страх. | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое страх? Когда бывает страшно? Проявления страха. Цвет страха. Картины, передающие чувство страха. | Иметь расширенное представление о страхе и его многообразных проявлениях. |   |
| 11 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. |  Мое настро-ение. | 1 | Комбини-рованный.  | Что называют настроеним. Многообразие настроений. Картины художников (природа), передающие разные настроения (Шишкин, Ван Гог и др.) Тест самооценки настроений. | Иметь расширенное представление о многообразии настроений и их роли в жизни человека.  |   |
| 12 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | Гармония души и тела. | 1 | Комбини-рованный.  | Работа над осознанием смысла пословиц6 "В здоровом теле - здоровый дух!", "Здоровому всё здорово!". Беседа на тему: "Взаимосвязь физических ощущений и психологических состояний человека. Мультфильм «АХ и ОХ идут купаться». | Иметь расширенное представление о здоровье. |   |
| 13 | Обращение к личному опыту учащихся. Развитие познавательной сферы. | Когда тебе хорошо или плохо… | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа с элементами игры. Изображение и представление о хорошем и плохом состоянии. Цветовая характерис тика хорошего и плохого самочувствия.Музыка счастья и музыка горя (сравнение музыкальных композиций). | Риметь расширенное представление о хорошем и плохом самочувствии. |   |
| 14 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | Что такое здоровье? | 1 | Комбини-рованный.  | Расширенное представление здоровья как триединого понятия: физич.состояние, душевное состояние, взаимоотношения в коллективе. | Иметь расширенное представление о здоровье. |   |
| 15 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | Какой человек счастлив?Когда человек счастлив? | 1 | Комбини-рованный.  | Расширение опыта учащихся в осознании и понимании состояний человека, их влиянии на психологическое и социальное самоощущение. Образ Иванушки-дурачка из русских народных сказок (сравнение двух-трех отрывков). | Иметь расширенное представление о душевном и физиологическом здоровье. |   |
| 16 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | Как вырасти здоровым и счастливым? | 1 | Комбинированный.  | Ознакомление с простейшими способами закаливания, гигиены, режима дня, аутотренинга, упражнениями на ртелаксацию и т.д. | Знать способы закаливания, уметь управлять своими эмоциями, знать способы выхода из проблемных состояний и ситуаций. |   |
| **2 класс** |
| 1 | Обращение к личному опыту учащихся.  | **Страна здоровья.** | 1 | Комбини-рованный.  | Выявление представлений уч-ся о здоровье как факторе жизни. Раскрытие смысла пословиц о здоровье. Выделение основных компонентов понятия "здоровье". Игра "Страна здоровья": характеристика (где она находится, ее жители и их образ жизни). Инценировка в процессе обсуждения форм жизнедеятельности и взаимодействия жителей страны "Здоровья". | Иметь расширенное представление о понятии "здоровье" как компоненте физического,психологического и социального развития и состояния человека. |   |
| 2 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Что такое любовь?** | 1 | Комбини-рованный.  | Сказка А.С.Пушкина "О мертвой царевне…" Определение понятия "Любовь", ее роль в жизни ребенка. Что такое любовь, как человек понимает, что он (его) любит, что ощущает, когда любит, кого и что мы любим (родителей, др.родственников, дом.животных и т.д.), какая бывает любовь. | Понимание любви как чувства, которое дает человеу возможность проявлять заботу о других, видеть прекрасное в окружающем его мире, совершать добрые поступки, быть счастливым. |   |
| 3 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Счастье.** | 1 | Комбини-рованный.  | Раскрытие понимания и представления детей о счастье. Какого человека можно назвать счастливым. Раскрытие смысла пословиц о счастье. | Знать и понимать, что счастье - это когда всё хорошо, всё получается, никто не болеет, всегда хорошее настроение, много друзей. Счастливый человек - человек, способный на добрые и нужные поступки. |   |
| 4 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Настроение.** | 1 | Комбини-рованный.  | Сказка Бажова "Серебряное копытце". Диалог на тему: "Что такое настроение?" - какое оно бывает, от чего зависит. Что можно сделать, чтобы изменить своё настроение. | Понимать разнообразие настроений (цвет настроения) и их роль в жизни человека. А также зависимость настроения от многих факторов: самочувствие, состояние души, стремления, поступки, действия совершенные и желаемые и т.д. |   |
| 5 | Обращение к личному опыту учащихся. Развитие познавательной сферы. | **Когда тебе плохо.** | 1 | Комбини-рованный.  | Рассказ о мальчике, который не попал на елку вместе со своими друзьями. Диалог на тему: "Когда тебе бывает плохо". Инсценировка "Как выглядит человек, которому плохо". Мимическая игра. Как человеку может быть плохо (плохое состояние тела или души, т.е. физическое или психическое состояние). | Понимать, что плохо бывает всем и по разным причинам (болеешь, грустно, огорчен, обижен, заставляют заниматься нелюбимым делом и т.д.), и что с плохим самочувствием и настроением можно справиться самому, если приложить усилия, фантазию и воображение. |   |
| 6 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Добро.** | 1 | Комбини-рованный.  | Р.н.сказка "Гуси-лебеди". Раскрытие понятия "добро": что это, какое оно бывает, какого цвета. Раскрытие смысла пословиц о добре. | Выделять добрых и злых героев сказки, давать оценочную характеристику их делам и поступкам. Понимать, что добро - это дела и поступки, приносящие пользу, радость. Добро надо искать. Добро всегда побеждает зло. |   |
| 7 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Зло.** | 1 | Комбини-рованный.  | Р.н.сказки "Морозко", "Лиса, заяц и петух". Раскрытие понятия "зло": что это такое, какое может быть, каким цветом можно описать. Обсуждение смысла пословиц о зле. | Выделять добрых и злых героев сказки, давать оценочную характеристику их делам и поступкам. Понимать, что зло - это дела и поступки, приносящие вред, горе и слезы.Зло искать не надо, оно приходит само. Зло всегда оказывается побежденным. |   |
| 8 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Страх.** | 1 | Комбини-рованный.  | Выявление осознания и понимания детьми страха. Когда становится страшно. Какой бывает страх. Что чувствуешь, когда боишься. Можно ли справиться со страхом. | Знать, что страшно бывает всем живым существам. Бояться - это не стыдно. Страх заставляет думать. Со страхом можно справиться самому если не впасть в панику, не растеряться. |   |
| 9 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Кто я? Какой я?** | 1 | Комбини-рованный.  | Исследование эмоциональной сферы ребенка путем применения психологических тестов: тест Люшера, тест самооценки эмоциональных состояний. Дискуссия "Расскажи о себе". | Понимать и давать оценку своему эмоциональному состоянию. Различать положительные и отрицательные стороны личности. |   |
| 10 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Чувство сопережи-вания.** | 1 | Комбини-рованный.  | Формирование у детей чувства сопереживания, заботы о других людях, отзывчивости, способности понимать и сочувствовать другим. | Знать и понимать, что люди могут и должны чувствовать не только свою боль или обиду, плохое настроение, жалеть не только себя, но и сочувствовать чужому горю, обиде, боли, оказывать посильную помощь.  |   |
| 11 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Гармония души и тела.** | 1 | Комбини-рованный.  | Раскрытие смысла пословиц "В здоровом теле - здоровый дух". "Если хочешь быть здоров - закаляйся". Единство души и тела. Здоровый человек - сильный, крепкий, выносливый, а также радостный, веселый, играющий. Динамические игры на свежем воздухе. Выход на природу.  | Понимать зависимость состояния души от окружения и самочувствия. Чтобы быть здоровым, нужно закаляться. Если организм человека здоров, у него ничего не болит, то и настроение всегда хорошее, жизнерадостное и веселое. |   |
| 12 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Что такое здоровье?** | 1 | Комбини-рованный.  | Три составляющих понятия "здоровье" (физическое, психологическое, социальное). Взаимосвязь и взаимозависимость их друг от друга. Здоровью нужно помогать.Сравнительный анализ ситуаций, использование музыки и чтения для поднятия и коррекции состояния здоровья. | Понимать здоровье как физическое, психологическое и социальное состояние человека. Как помочь здоровью. |   |
| 13 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Узнай себя.** | 1 | Комбини-рованный.  | Научить детей осознавать и понимать свои действия, чувства, эмоции, переживания, контролировать их проявления. Агрессия и как с ней бороться. Обучение упражнениям для снятия напряжения, релаксации.  | Реально оценивать свои действия, поступки, чувства, эмоции и их проявления. Агрессивное поведение. Способы регулирования и контроля за собой. |   |
| 14 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Я и мои чувства.** | 1 | Комбини-рованный.  | Рисунок "Мои чувства". Выставка. Обсуждение результатов. Роль чувств в жизни ребенка, человека. Какие бывают чувства. Что чувствует человек? | Самооценка и самоанализ своих чувств. Классификация чувств. Роль чувств в жизни людей. Влияние чувств на поведение человека в разных ситуациях. |   |
| 15 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Каким я хочу быть?** | 1 | Комбини-рованный.  | Рисунок "Каким я хочу быть". Выставка работ уч-ся. Обсуждение. Диалог на тему "Расскажи о себе: каким ты хочешь быть". | Осознание ведущей роли положительных качеств. Стремление к здоровому образу жизни. |   |
| 16 | Повторение. Развитие когнитивной и аффективной сторон личности ребенка. | **Мое здоровье – это…** | 1 | Контроль-ный. | Мини-сочинение на тему "Мое здоровье - это…". Методика неоконченных предложений на тему "Здоровье". Обсуждение полученных результатов. | Знать и понимать ценность здоровья, здорового образа жизни. Знать способы сохранения и укрепления здоровья, применять их на практике.  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 класс** |
| 1 | Обращение к личному опыту учащихся.  | **Страна здоровья.** | 1 | Комбини-рованный.  | Как попасть в страну Здоровья. Игра-сказка. Жители страны Здоровья и их любимые занятия. Беседа в игровой форме о частях тела и внутренних органах человека. | Знать представление о понятии "здоровье" как компоненте физического,психологического и социального развития и состояния человека. |   |
| 2 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Что такое любовь?** | 1 | Комбини-рованный.  | Как проявить любовь к близким, домашним питомцам. Зачем мы любим? Почему любят нас? Мультфильм "Тринадцатый чертёнок". Обсуждение фразы "Люби себя, чихай на всех". | Иметь представление о формах проявления любви. Использование знаний в практической деятельности. |   |
| 3 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Счастье.** | 1 | Комбини-рованный.  | Счастье - это здоровье. Счастье - это когда тебя (ты) любят. Счастье - это быть полезным. Ты здоров - ты счастлив - у тебя все получается. Тебе хорошо. Что нужно для счастья?Просмотр видеосюжета по теме. | Осознание и понимание фразы "Быть счастливым - это значит быть здоровым, веселым, жизнерадостным и НУЖНЫМ ЛЮДЯМ." |   |
| 4 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Настроение.** | 1 | Комбини-рованный.  | Разнообразие настроений. Границы настроения. Где кончается обида и начинается радость. Беседа о положительных и отрицательных настроениях. Что человеку на пользу, а что причиняет вред. | Понятие об изменчивости и непостоянстве настроений. |   |
| 5 | Обращение к личному опыту учащихся. Развитие познавательной сферы. | **Когда тебе плохо…** | 1 | Комбини-рованный.  | Что означает понятие "плохо". Когда мы чувствуем себя плохо? Что при этом ощущаем? Как может быть плохо? Где может быть плохо? Какие части тела и органы задействованы в переживании плохого состояния. | Различать плохое душевное и физическое самочувствие, а также положение в обществе (классном коллективе, в семье, среди друзей и т.д.) |   |
| 6 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Добро.** | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое добро. Какого человека называют добрым?Какое бывает добро? Когда надо делать добро? Методика неоконченных предложений "Добро - это…" Почему надо стремиться быть добрым… | Понимать категорию добра. Выделять добро и не добро. Давать оценочную характеристику и признаки добра. |   |
| 7 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Зло.** | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое зло. Какое он бывает. Когда мы злимся? Почему? Как проявляется зло. Методика неоконченных предложений "Зло - когда…". | Понимать категорию зла. Выделять зло и не зло. Давать оценочную характеристику и признаки зла. |   |
| 8 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Страх.** | 1 | Комбини-рованный.  | Что такое страх. Чего и когда мы боимся. Почему людям бывает страшно. Как мы себя чувствуем, когда нам страшно. Цвета страха. Методика неоконченных предложений "Страх - это…", "Я боюсь …". | Знать природу возникновения страха. Уметь оценить свое состояние в период переживания страха. |   |
| 9 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Кто я? Какой я?** | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа по теме "Расскажи о себе". Инсценированные выступления учащихся "Изобрази себя". Презентация класса или отдельных уч-ся. | Уметь создать образ и передать содержание вербальными и невербальными средствами общения. |   |
| 10 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Чувство сопережи-вания.** | 1 | Комбини-рованный.  | Способность сочувствовать и сопереживать как отличительная черта человека. Как проявить сочувствие? | Знать способы проявления сочувствия, применять в практической деятельности. |   |
| 11 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Гармония души и тела.** | 1 | Комбини-рованный.  | Прогулка на природе. Поход.Посиделки у костра. Веселые старты "Наша дружная спортивная семья". Подвижные игры. Беседа на тему "Здоровому человеку всё здорово!". | Понимание великого счастья быть здоровым и радоваться жизни, успехам, делам и т.д. |   |
| 12 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Что такое здоровье?** | 1 | Комбини-рованный.  | Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Беседа о режиме дня. Сравнение разных режимов дня - чей лучше и почему. Поговорим о питании. Как есть правильно? Спорт для здоровья. Одежда и ее значения для здоровья человека. | Понимать здоровье как физическое, психологическое и социальное состояние человека. Факторы, влияющие на здоровье. |   |
| 13 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Узнай себя.** | 1 | Комбини-рованный.  | Серия психологических тестов: "Дом, дерово, человек", геометрический тест, исследование самооценки и уровня притязаний. Выявление ведущих черт личности ребёнка.  | Уметь оценить свои внутренние качества человека и внешние их проявления (поведение, общение, учёба, игра и т.д.) |   |
| 14 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Я и мои чувства.** | 1 | Комбини-рованный.  | Рисунок "Мои чувства". Выставка. Обсуждение результатов. Роль чувств в жизни ребенка, человека. Какие бывают чувства. Что чувствует человек? Как чувствует человек? | Самооценка и самоанализ своих чувств. Классификация чувств. Роль чувств в жизни людей. Влияние чувств на поведение человека в разных ситуациях. |   |
| 15 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Каким я хочу быть?** | 1 | Комбини-рованный.  | Пропаганда здорового образа жизни как цель существования, развития и взросления личности. Беседа по теме: " Мои идеалы и ценности". Методика неоконченных предложений "Я хочу быть …", "Я думаю, что в будущем мне…" | Понимание себя и своих желаний, значимости положительных сторон жизни, осознанный отказ от отрицательных проявлений. Стремление к здоровому образу жизни. |   |
| 16 | Повторение. Развитие когнитивной и аффективной сторон личности ребенка. | **Мое здоровье – это…** | 1 | Контроль-ный. | Беседа на тему "Мое здоровье - это…". Методика неоконченных предложений по теме "Здоровье". Обсуждение полученных результатов. Обмен мнениями о проведенных занятиях. | Знать и понимать ценность здоровья, здорового образа жизни. Знать способы сохранения и укрепления здоровья, применять их на практике.  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 класс** |
| 1 | Обращение к личному опыту учащихся.  | **Страна здоровья.** | 1 | Комбини-рованный.  | Жизнь в стране Здоровья. Взаимодействие частей и органов тела. Что может нарушить покой? "Подводные камни" на пути взросления. | Три слагаемых здоровья и их взаимодействие. |   |
| 2 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Что такое любовь?** | 1 | Комбини-рованный.  | Любовь - это чувство прекрасного… Какая бывает любовь? Когда человек любит? Как мы понимаем, что любим? Игра "Ассоциации любви". | Понимать разнообразие и формы проявления любви..  |   |
| 3 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Счастье.** | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа по направлениям: счастье - это здоровье; счастье - это когда тебя любят; счастье - это когда тебя понимают, счастье - это когда у тебя все получается так, как хочешь. Собирательный образ понятия "счастье". | Понимание разных сторон счастья, создание единого собирательного образа. |   |
| 4 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Настроение.** | 1 | Комбини-рованный.  | Положительный и отрицательный характер настроений. Их влияние на нашу жизнь. Цветовая гамма настроений. | Понятие о положительных и отрицательных настроениях. |   |
| 5 | Обращение к личному опыту учащихся. Развитие познавательной сферы. | **Когда тебе плохо…** | 1 | Комбини-рованный.  | Дискуссия на тему "Что такое плохо". Природа возникновения плохого в нашей жизни, как с ним можно бороться. Раскрытие смысла пословицы "Как аукнется, так и откликнется", фразы "Ты мне - я тебе…" | Понимать вред плохого состояния и знать способы борьбы с ним. |   |
| 6 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Добро.** | 1 | Комбини-рованный.  | Добро как нравственная ценность. Место добра в нашей жизни. Твори добро… | Понимание добра как жизненной позиции или ориентира. |   |
| 7 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Зло.** | 1 | Комбини-рованный.  | Что есть зло? Зло как негативный фактор, разрушающий нашу жизнь, влияющий на здоровье. Фраза "Не держи зла" и скрытый в ней смысл. | Понимание отрицательного воздействия злых чувств и постуаков на жизнь и здоровье, |   |
| 8 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Страх.** | 1 | Комбини-рованный.  | Природа возникновения страха. Как страх влияет на наши действия, слова и поступки. Как справиться со страхом. | Понимать уровни воздействия страха на человека и знать способы борьбы со страхом. |   |
| 9 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Кто я? Какой я?** | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа по теме "Расскажи о себе". Инсценированные выступления учащихся "Узнай себя".  | Уметь передать содержание образа себя вербальными и невербальными средствами общения. |   |
| 10 | Развитие эмоциональ-ной сферы ребенка. | **Чувство сопережи-вания.** | 1 | Комбини-рованный.  | Чтение и анализ литературных произведений, иллюстрирующих тему. Обобщение и вывод: чувство сопереживания нужно всем и всегда найдется. Развитие способности к сочувствию. | Понимание важности сопереживания и сочувствия как один из параметров развития личности. |   |
| 11 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Гармония души и тела.** | 1 | Комбини-рованный.  | Влияние закаливания и спорта на внутреннее душевное состояние человека. Спортивные состязания. Самооценка эмоциональных состояний до и после. | Душе хорошо, когда тело здорово. |   |
| 12 | Развитие познавательной и эмоциональ-ной сферы. | **Что такое здоровье?** | 1 | Комбини-рованный.  | Углубление и расширение предсталений о здоровом человеке как о человеке сильном, выносливом, крепком, устойчивом к негативу, жизнерадостном и успешном. | Понимать здоровье как физическое, психологическое и социальное состояние человека. Факторы, влияющие на здоровье. |   |
| 13 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Узнай себя.** | 1 | Комбини-рованный.  | Беседа на тему: "Как человек узнает себя?" Получение и обработка информации о себе. Самооценка и самоанализ положительных и отрицательных сторон внутри себя. Серия психологических тестов: "Дом, дерово, человек", геометрический тест. | Уметь оценить свои внутренние качества человека и внешние их проявления (поведение, общение, учёба, игра и т.д.) |   |
| 14 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Я и мои чувства.** | 1 | Комбини-рованный.  | Разнообразие чувств и переживаний. Спектр чувств и их цветовая гамма. Беседа по теме "Что для меня значат чувства". Обсуждение фразы "Человек без чувств словно дерево без корней". | Уметь провести анализ своих чувств и переживаний в зависимости от ситуации. |   |
| 15 | Развитие само-сознания, самооценки учащихся. | **Каким я хочу быть?** | 1 | Комбини-рованный.  | Пропаганда здорового образа жизни как цель существования, развития и взросления личности. Беседа по теме: " Мой кумир". Методика неоконченных предложений "Я хочу быть …", "Я буду…" | Понимание себя и своих желаний, значимости положительных сторон жизни, осознанный отказ от отрицательных проявлений. Стремление к здоровому образу жизни. |   |
| 16 | Повторение. Развитие когнитивной и аффективной сторон личности ребенка. | **Мое здоровье – это…** | 1 | Контроль-ный. | Диалог на тему "Три слагаемых здоровья…". Методика неоконченных предложений по теме "Здоровье". Обсуждение полученных результатов. Обмен мнениями о проведенных занятиях. | Понимать ценность здоровья, здорового образа жизни. Иметь расширенное представление о здоровье, знать способы укрепления и сохранения здоровья, применять их на практике.  |   |

***Список рекомендованной литературы***:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. «Букварь здоровья» 
2. Сон Л.В., Иванова Н.В., Шипошина Т.В. «Сказки Страны здоровья»
3. Уроки здоровья для маленьких гениев
4. П. Бажов «Малахитовая шкатулка»
5. К. Ушинский «Рассказы»
6. Н. Носов. Цикл произведений о Незнайке.
7. А.С. Пушкин. Сказка о царе Салтане, Сказка о мертвой царевне, стихи.
8. Эрнст Гофман «Щелкунчик и мышиный король».
9. С. Козлов «Ёжик в тумане» цикл рассказов
10. Музыкальные произведения:

[https://www.youtube.com/watch?v=tJRSLjxpz4k](https://www.youtube.com/watch?v=tJRSLjxpz4k%20)

<https://music.yandex.ru/artist/5629501>

<https://music.yandex.ru/album/5038983/track/39136581>

[https://wwv.zvuch.com/tracks/моцарт-лечебное](https://wwv.zvuch.com/tracks/%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%82-%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5)

1. Картины художников

<https://shakko.ru/1175125.html>

<https://www.liveinternet.ru/community/6090631/post424966421>

<https://dzen.ru/a/YASsG_gBHEoBzJFG>

<https://pulse.mail.ru/article/hudozhniki-horoshego-nastroeniya-veselye-kartiny-genri-i-dzhona-hintermejsterov-33368306903611530-2327082131101602893/>