**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**‌‌‌ Социальный комитет Администрации Марёвского муниципального округа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На педагогическом совете №14  От 30.08.2023 года |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора школы №27  От 30.08.2023 года |

Программа курса

внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

1-4 классы

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Павлова М. Н.

Учитель начальных классов

Марёво, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

            Дополнительная образовательная программа  внеурочной деятельности учащихся «Уроки здоровья» для 2 класса  на 2023-2024 учебный год  составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием   методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цель:***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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

 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.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА**

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Обеспечение мотивации***

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

***Занятия  носят  научно-образовательный характер.***

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 137 часов за 4 года обучения, 1 класс  - 34 часа в год

 (1 час в неделю),  2 класс-35 часов,  3-4 класс по 34 ч в год (1час в неделю)

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

**1.      Дружи  с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

*Практические занятия*

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

**2.      Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

*Практические занятия*

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3.      **Уход за ушами**.

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

*Практические занятия*

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

**4.      Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

*Практические занятия*

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

**5.      Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

**6.      Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

*Практические занятия*

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

**7.      Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

*Практические занятия*

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

**8.      Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

*Практические занятия*

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

**9.      Настроение в школе.**

Беседа»От чего зависит настроение»

*Практические занятия*

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

**10.  Настроение после школы.**

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

*Практические занятия*

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

**11.  Поведение в школе.**

Правила поведения «Я – ученик».

*Практические занятия*

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

**12.  Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

*Практические занятия*

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

**13.  Мышцы, кости и суставы.**

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

*Практические занятия*

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

**14.  Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

*Практические занятия*

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

**15.  Как правильно вести себя на воде**

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

*Практические занятия*

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

**16.  И снова и гигиене**

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

*Практические занятия*

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

**17.  О пользе витаминов.**

Беседа «Что я знаю про витамины».

*Практические занятия*

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

**18.  Наша безопасность.**

Беседа «Очень подозрительный тип»

*Практические занятия*

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

**19.  Народные игры.**

Рассказ о народных подвижных играх

*Практические занятия*

Разучивание игры «Городки»

**20.  Подвижные игры**

Доктора природы (обобщение)

*Практические занятия*

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Содержание темы*** | ***Количе­ство часов*** | | | |
| ***Всего*** | ***Теоретиче­ские*** | ***Практиче­ские*** |  |
| 1 | Дружи с водой | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Забота о глазах | 1 | 0.5 | 0,5 |  |
| 3 | Уход за ушами | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Уход за зубами | 3 | 2 | 1 |  |
| 5 | Уход за руками и ногами | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 6 | Забота о коже | 3 | 2 | 1 |  |
| 7 | Как следует питаться | 2 | 1 | 1 |  |
| 8 | Как сделать сон полез­ным? | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 9 | Настроение в школе | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Настроение после школы | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 11 | Поведение в школе | 2 | 1 | 1 |  |
| 12 | Вредные привычки | 2 | 1 | 1 |  |
| 13 | Мышцы, кости и суставы | 2 | 1 | 1 |  |
| 14 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 15 | И снова о гигиене | 2 | 1 | 1 |  |
| 16 | О пользе витаминов | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 17 | Как правильно вести себя на воде | 2 | 1 | 1 |  |
| 18 | Наша безопасность | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 19 | Народные игры | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 20 | Подвижные игры | 2 | 1 | 1 |  |
| 21 | Доктора природы (обобщающие) | 1 | 1 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**2 класс**

**1.      Почему мы болеем.**

Причины болезни. Признаки болезни.

*Практические занятия*

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2.      **Кто и как предохраняет нас от болезней**

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

*Практические занятия*

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

**3.      Кто нас лечит.**

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

*Практические занятия*

Динамический час. Валеологический самоанализ.

**4.      Прививки от болезней.**

Инфекционные болезни. О прививках.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

**5.      Что нужно знать о лекарствах.**

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

*Практические занятия*

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

**6.      Как избежать отравлений.**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

**7.      Безопасность при любой погоде.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

*Практические занятия*

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

**8.      Правила безопасного по­веде­ния в доме, на улице, в транс­порте**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

*Практические занятия*

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

**9.      Правила поведения на воде**

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

*Практические занятия*

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

**10.  Правила обращения с огнем.**

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

*Практические занятия*

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

**11.  Как уберечься от поражения электрическим током.**

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

*Практические занятия*

Первая помощь пострадавшему.

**12.  Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

Травмы. Как казать первую помощь.

*Практические занятия*

Практикум по теме. Динамический час.

**13.  Как защититься от насекомых.**

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

*Практические занятия*

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

**14.  Предосторожности при обращении с животными.**

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

*Практические занятия*

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

**15.  Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

*Практические занятия*

Практикум по теме.

**16.  Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

*Практические занятия*

Практикум «Помоги себе сам»

**17.  Первая помощь при травмах.**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

*Практические занятия*

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

**18.  Первая помощь при попадании инородны тел в глаз, ухо, нос.**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

*Практические занятия*

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

**19.  Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

Укусы змей. Первая помощь.

*Практические занятия*

Игра «Самый внимательный»

**20.  Сегодняшние заботы медицины**

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

*Практические занятия*

Тест «Оцени себя сам»

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 класс**

(1 час в неделю – 35 ч. в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Содержание темы*** | ***Количе­ство часов*** | | |
| ***Всего*** | ***Теоре­тические*** | ***Практи­ческие*** |
| 1 | Почему мы болеем | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Кто и как предохраняет нас от болезней | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Кто нас лечит | 1 | 1 |  |
| 4 | Прививки от болезней | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Что нужно знать о лекарствах | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Как избежать отравле­ний | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Безопасность при любой по­годе | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Правила безопасного по­веде­ния в доме, на улице, в транс­порте | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Правила безопасного по­веде­ния на воде | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Правила общения с ог­нем | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Как уберечься от пораже­ния электрическим током | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Как уберечься от поре­зов, уши­бов, переломов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Как защититься от насе­комых | 1 | 0.5 | 0,5 |
| 14 | Предосторожности при обра­щении с животными | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | Первая помощь при от­равле­нии жидкостями, пищей, па­рами, га­зом | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Первая помощь при перегре­ва­нии и тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Первая помощь при трав­мах | 3 | 2 | 1 |
| 18 | Первая помощь при попа­дании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Первая помощь при уку­сах на­секомых, змей, собак и кошек | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Сегодняшние заботы ме­ди­цины | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 35 | 19 | 16 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**3 класс**

**1.      Чего не надо бояться.**

 Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

*Практические занятия*

«Нарисуй свой страх»

**2.       Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.**

Учимся делать добро. Спеши делать добро.

*Практические занятия*

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

**3.      Почему мы говорим неправду**

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

*Практические занятия*

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

**4.      Почему мы не слушаем родителей.**

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

*Практические занятия*

Игра-тест «Мои обиды»

**5.      Надо уметь сдерживать себя.**

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

*Практические занятия*

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

**6.      Не грызи ногти, не ковыряй в носу.**

Как отучить себя от вредных привычек.

*Практические занятия*

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

**7.      Как относиться к подаркам.**

Как принимать и дарить подарки.

*Практические занятия*

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

**8.      Как следует относиться к наказаниям.**

Наказание – как средство воспитания.

*Практические занятия*

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

**9.      Как нужно одеваться.**

Одежда.

*Практические занятия*

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

**10.  Как вести себя с незнакомыми людьми.**

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

*Практические занятия*

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

**11.  Как вести себя, если что-то болит.**

Что такое боль.

*Практические занятия*

Кроссворд по теме.

**12.  Как вести себя за столом.**

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

*Практические занятия*

Практикум «Сервировка стола»

**13.  Как вести себя в гостях.**

Ты идешь в гости.

*Практические занятия*

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

**14.  Как вести себя в общественных местах.**

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

*Практические занятия*

Практикум «Мы – пассажиры»

**15.  «Нехорошие слова». Недобрые шутки»**

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

*Практические занятия*

Игры «Комплимент», «Телефон»

**16.  Что делать, если не хочется в школу.**

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

*Практические занятия*

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

**17.  Чем заняться после школы.**

Умей организовать свой досуг.

*Практические занятия*

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

**18.  Как выбирать друзей.**

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

*Практические занятия*

Игры «Хочу быть…», «Любит – не любит»

**19.  Как помочь родителям.**

Как доставить родителям радость.

*Практические занятия*

Игры «Если бы я был взрослым…»

**20.  Как помочь больным и беспомощным.**

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

*Практические занятия*

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

**21.  Повторение.**

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

*Практические занятия*

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Содержание темы*** | ***Количе­ство часов*** | | |
| ***Всего*** | ***Теорети­ческие*** | ***Практи­ческие*** |
| 1 | Чего не надо бояться | 1 | 1 |  |
| 2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Почему мы говорим не правду | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Почему мы не слуша­емся ро­ди­телей? | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Надо уметь сдерживать себя | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Не грызи ногти, не ковы­ряй в носу | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Как относиться к подар­кам | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Как следует относиться к на­ка­заниям | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Как нужно одеваться | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Как вести себя с незна­комыми людьми | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то бо­лит | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Как вести себя за сто­лом | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Как вести себя в гостях | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Как вести себя в обще­ствен­ных местах | 2 | 1 | 1 |
| 15 | «Нехорошие слова». Не­доб­рые шутки | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Что делать, если не хо­чется в школу | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Чем заняться после школы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Как выбрать друзей | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Как помочь родителям | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Как помочь больным и беспо­мощным | 2 | 1 | 1 |
| 21 | Повторение | 3 | 1 | 2 |
|  | Итого: | 34 | 17 | 17 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**4 класс**

**1.      Наше здоровье.**

 Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

*Практические занятия*

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

**2.       Как помочь сохранить здоровье.**

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

*Практические занятия*

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

**3.      Что зависит от моего решения.**

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

*Практические занятия*

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

**4.      Злой волшебник табак.**

Что мы знаем о курении.

*Практические занятия*

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

**5.      Почему некоторые привычки называются вредными.**

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

*Практические занятия*

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

**6.      Помоги себе сам.**

Беседа «Волевое поведение»

*Практические занятия*

Игра «Дерево решений»

**7.      Злой волшебник – алкоголь.**

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

*Практические занятия*

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

**8.      Злой волшебник – наркотик.**

Беседа «Наркотик – смерть»

*Практические занятия*

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

**9.      Мы – одна семья»**

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

*Практические занятия*

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

**10.  Повторение.**

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

*Практические занятия*

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Содержание темы*** | ***Количе­ство часов*** | | |
| ***Всего*** | ***Теорети­ческие*** | ***Практи­ческие*** |
| 1 | Наше здоровье | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Как помочь сохра­нить себе здо­ровье | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Что зависит от моего решения | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Злой волшебник та­бак | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Почему некоторые при­вычки  называются вред­ными | 5 | 3 | 2 |
| 6 | Помоги себе сам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Злой волшебник ал­коголь | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Злой волшебник нарко­тик | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Мы одна семья | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Повторение | 11 | 7 | 4 |
|  | Итого: | 34 | 20 | 14 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:                                                                                                                       — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

 — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:                                                                                                        — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;                                                                                                       —овладеть  навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;                                                                                                                              — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;                                                                                                                           — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:                                                                                 — характеризовать явления (действия и поступки),  давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 —находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

 — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;                                                                                                                                                               — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:                                                                                                                                                          — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;                                                                                                                                — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

  —   применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы  поведения, обеспечивающие  сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

 — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название раздела,***  ***тема занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Тип***  ***занятия*** | ***Форма***  ***занятия*** | ***Информационное***  ***сопровождение*** | ***Дата***  ***поведения*** | | |
| **план** | **факт.** | |
| ***Дружи с водой -2 часа*** | | | | | | | | |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 | Комбинированное | Традиционная | Советы Доктора Воды |  |  | |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 | Комбинированное | Урок-игра | «Сказка о микробах»  Плакат «Стадии мытья и вытирания рук» |  |  | |
| ***Забота о глазах - 1 час*** | | | | | | | | |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и опытов | Правила бережного отношения к зрению.  Правила «Если вы носите очки» |  |  | |
| ***Уход за ушами - 1 час*** | | | | | | | | |
| 4 | Чтобы уши слышали. | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами опытов и наблюдений | Памятка   «Как сберечь органы слуха» |  |  | |
| ***Уход за зубами – 3 часа*** | | | | | | | | |
| 5 | Почему болят зубы. | 1 | Комбинированное | Традиционная | Стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы…» |  |  | |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | Комбинированное | Традиционная | Стихотворение «Как поел, почистил зубки…»  Это полезно запомнить! |  |  | |
| 7 | Как сохранить улыбку красивой | 1 | Комбинированное | Игра-соревнование | Плакат «Чистка зубов» |  |  | |
| ***Уход за руками и ногами – 1 час*** | | | | | | | | |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Это полезно знать! (плоскостопие)  Пословицы и поговорки о пользе рук и ног.  Правило «Ухода за ногтями» |  |  | |
| ***Забота о коже – 3 часа*** | | | | | | | | |
| 9 | Зачем человеку кожа. | 1 | Комбинированное | Традиционная | «Правила ухода за кожей» |  |  | |
| 10 | Надежная защита организма | 1 | Комбинированное | Урок-практикум с элементами опытов | Плакат «Строение кожи»  «Гигиена кожи» |  |  | |
| 11 | Если кожа повреждена. | 1 | Комбинированное | Урок-игра с элементами практикума | «Как оказать первую помощь» |  |  | |
| ***Как следует питаться – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 12 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа-экскурсия | Стихотворение «Рано утром просыпайся…»  Сказка  Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» |  |  | |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | Комбинированное | Урок-игра с элементами опытов | «Советы доктора Здоровая Пища»  Золотые правила питания |  |  | |
| ***Как сделать сон полезным – 1 час*** | | | | | | | | |
| 14 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Стихотворение С.Михалкова «Не спать».  «Режим дня школьника» |  | |  |
| ***Настроение в школе -  1 час*** | | | | | | | | |
| 15 | Как настроение? | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума и анкетирования | Анкета «В школе»  Анкета «Мое отношение к учебе» |  | |  |
| ***Настроение после школы – 1 час*** | | | | | | | | |
| 16 | Я пришел из школы. | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры, драматизации, анкетирования | Анкета «Любишь – не любишь»  Пословицы людской красоте |  | |  |
| ***Поведение в школе – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 17 | Я – ученик | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Правила ученика  Стихотворение Б.Заходера «Перемена»  Рассказ «Федя на перемене» |  | |  |
| 18 | Я – ученик | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | Рассказ М.Куниной «В гардеробе»  Рассказ «В столовой» |  | |  |
| ***Вредные привычки – 2 час*** | | | | | | | | |
| 19 | Вредные привычки | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Это нужно запомнить! |  | |  |
| 20 | Вредные привычки | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами драматизации | Это нужно запомнить!  (о вреде курения) |  | |  |
| ***Мышцы, кости и суставы – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 21 | Скелет – наша опора | 1 | Комбинированное | Традиционная | Плакат «Скелет и мышцы человека» |  | |  |
| 22 | Осанка – стройная спина! | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Правила поддержания правильной осанки |  | |  |
| ***Как закаляться. Обтирание и обливание – 1 час*** | | | | | | | | |
| 23 | Если хочешь быть здоров | 1 | Комбинированное | Беседа  Объяснение учителя  Конкурс рисунков | Правила закаливания |  | |  |
| ***И снова о гигиене – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 24 | Наша гигиена | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина |  | |  |
| 25 | Чистота и здоровье | 1 | Комбинированное | Урок-игра | Викторина «Чистота и здоровье» |  | |  |
| ***О пользе витаминов – 1 час*** | | | | | | | | |
| 26 | Что я знаю про витамины | 1 | Комбинированное | Урок-игра | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» |  | |  |
| ***Как правильно вести себя на воде – 2 час*** | | | | | | | | |
| 27 | Правила безопасности на воде. | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Традиционная | Правила поведения на воде.  Как научиться плавать (советы) |  | |  |
| 28 | Правила безопасности на воде. | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-игра | Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка» |  | |  |
| ***Наша безопасность – 1 час*** | | | | | | | | |
| 29 | Очень подозрительный тип | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Правила личной безопасности  «Один дома», «Встреча на улице» |  | |  |
| ***Народные игры – 1 часа*** | | | | | | | | |
| 30 | Русская игра «Городки» | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Урок-игра | Атрибуты к подвижным играм |  | |  |
| ***Подвижные игры – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 31 | Русская игра «Городки» Игра «Салки» | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Урок-игра | Атрибуты к подвижным играм |  | |  |
| 32 | Игра «Русская лапта» | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Урок-игра | Атрибуты к подвижным играм |  | |  |
| ***Итоговое занятие– 1 часа*** | | | | | | | | |
| 33-34 | Доктора природы (обобщение) | 2 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-обощение | Правила здоровья  Стихотворение «Ты должен знать свое тело…» |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела,**  **тема занятия** | **Кол-во часов** | **Тип**  **занятия** | **Форма**  **занятия** | **Информационное сопровождение** | **Дата**  **поведения** | |  |
| **план** | **факт.** |  |
| **Почему мы болеем – 3 часа** | | | | | | | | |
| 1 | Причины болезни | 1 | Изучение нового материала и первичное закрепление | Традиционная | Просмотр видеофильма | *07.09* |  |  |
| 2 | Признаки болезни | 1 | Комбинированное | Тест | Карточки с тестом «Твое здоровье» | *14.09* |  |  |
| 3 | Как здоровье? | 1 | Комбинированное | Игра-соревнование | Игра «Кто больше» | *21.09* |  |  |
| ***Кто и как предохраняет нас от болезней – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 4 | Как организм помогает сам себе | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами теста | Плакат «Режим дня школьника»  Памятка «Как правильно готовить уроки» | *28.09* |  |  |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 | Комбинированное | Решение ситуационных задач | Стихотворение С.Михалкова «Разве что-то есть на свете» | *05.10* |  |  |
| ***Кто нас лечит – 1 час*** | | | | | | | | |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами самоанаиза | Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик» | *12.10* |  |  |
| ***Прививки от болезней – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 | Комбинированное | Традиционная | Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура», «Прививка» | *19.10* |  |  |
| 8 | Прививки от болезней | 1 | Комбинированное | Дидактическая игра | «Кто больше?» | *26.10* |  |  |
| ***Что нужно знать о лекарствах – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 | Комбинированное | Традиционная | Пиши и говори правильно: «аллергия»и «антибиотики» | *09.11* |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Памятка «Безвредных лекарств не бывает» | *16.11* |  |  |
| ***Как избежать отравлений – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Памятка «Признаки отравления лекарствами» | *23.11* |  |  |
| 12 | Пищевые отравления | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Памятка «Признаки пищевого отравления» | *30.11* |  |  |
| ***Безопасность при любой погоде – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | *Памятка «Признаки солнечного ожога»* | *07.12* |  |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | *Памятка «Правила поведения при грозе»*  *Картина К.Е.Маковского «Дети, бегущие от грозы»* | *14.12* |  |  |
| ***Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Стихотворение Э.Успенского «Мама приходит с работы»  Памятка «Правила безопасного поведения в доме» | *21.12* |  |  |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Правила перехода улицы  Правила поведения в транспорте | *28.12* |  |  |
| ***Правила поведения на воде – 1 час*** | | | | | | | | |
| 17 | Вода – наш друг | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Стихотворение С.Михалкова «У моста стоит Авось…»  Памятка «Когда опасность рядом» | *11.01* |  |  |
| ***Правила обращения с огнем – 1 час*** | | | | | | | | |
| 18 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | «План эвакуации школы при пожаре» | *18.01* |  |  |
| ***Как уберечься от поражения электрическим током – 1 час*** | | | | | | | | |
| 19 | Чем опасен электрический ток | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Памятка «Первая помощь пострадавшему» | *25.01* |  |  |
| ***Как уберечься от порезов, ушибов, переломов – 1 час*** | | | | | | | | |
| 20 | Травмы | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Стихотворение «Если я буду осторожен» | *01.02* |  |  |
| ***Как защититься от насекомых – 1 час*** | | | | | | | | |
| 21 | Укусы насекомых | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Стихотворение С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь..»  Памятка «Когда опасностьрядом»  Пиши и говори правильно «пинцет» | *08.02* |  |  |
| ***Предосторожности при обращении с животными – 1 час*** | | | | | | | | |
| 22 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Стихотворение «Не зря собака тех кусает…»  Правила обращения с животными | *15.02* |  |  |
| ***Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 23 | Отравление ядовитыми веществами | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Пиши и говори правильно: «дезинфекция» «дезодорант» | *22.02* |  |  |
| 24 | Отравление угарным газом | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Признаки отравления угарным газом  Стихотворение С.Маршака «Заклубился дым угарный…»  Стихотворение «Если в доме появился дым» | *01.03* |  |  |
| ***Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 25 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Признаки теплового удара | *15.03* |  |  |
| 26 | Как уберечься от мороза | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и практикума | Признаки обморожения | *22.03* |  |  |
| ***Первая помощь при травмах – 3 часа*** | | | | | | | | |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Признаки растяжения связок | *29.03* |  |  |
| 28 | Переломы | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Признаки переломов | *05.04* |  |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Стихотворение С.Михалкова «Таня пальчик наколола» Пиши и говори правильно: «марганцовка» | *12.04* |  |  |
| ***Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – 1 час*** | | | | | | | | |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Плакаты по теме «Глаз»,«Ухо», «Нос» | *19.04* |  |  |
| ***Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек – 1 час*** | | | | | | | | |
| 31 | Укусы змеей | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Признаки укуса змеи.  Первая помощь при укусе змеи | *26.04* |  |  |
| ***Сегодняшние заботы медицины – 3 часа*** | | | | | | | | |
| 32 | Расти здоровым | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Правила здорового образа жизни | *03.05* |  |  |
| 33 | Воспитай себя | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Тест «Оцени себя сам» | *10.05* |  |  |
| 34-35 | Я выбираю движение | 2 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-конференция | Проекты детей  Оборудование | *17.05*  *24.05* |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название раздела,***  ***тема занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Тип***  ***занятия*** | ***Форма***  ***занятия*** | ***Информационное сопровождение*** | ***Дата***  ***поведения*** | |  |
| ***план*** | ***факт.*** |  |
| ***Чего не надо бояться – 1 час*** | | | | | | | | |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 | Комбинированное | Решение ситуационных задач | Стихотворение Э.Успенсого «Академик Иванов»  Стихотворение И.Токмаковой «Не буду бояться!» |  |  |  |
| ***Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 2 | Учимся думать | 1 | Комбинированное | Традиционная | Заучивание слов «Сначала хорошо подумай, потом сделай доброе дело» |  |  |  |
| 3 | Спеши делать добро | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Заучивание пословицы «Доброе дело питает и разум и тело» |  |  |  |
| ***Почему мы говорим неправду – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 4 | Поможет ли нам обман | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Рассказы Л.Н.Толстого |  |  |  |
| 5 | Неправда, ложь в пословицах и поговорках | 1 | Комбинированное | Решение ситуационных задач | Заучивание пословиц о правде и лжи |  |  |  |
| ***Почему мы не слушаемся родителей – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 | Комбинированное | Традиционная | Рассказ Е.Чарушина «Курочка» |  |  |  |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 | Комбинированное | Дидактическая игра | Рассказ М.Горького «Воробышек» |  |  |  |
| ***Надо уметь сдерживать себя – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 8 | Все ли желания выполнимы | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | Стихотворение А.Барто «Девочка-ревушка» |  |  |  |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Работа с толковым словарем  Работа с пословицами |  |  |  |
| ***Не грызи ногти, не ковыряй в носу – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 10 | Как отучить себя от вредных привычек | 1 | Комбинированное | Традиционная | Стихотворение С.Михалкова «Пятерня! Пятерня!» |  |  |  |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек (продолжение) | 1 | Комбинированное | Дидактическая игра | Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занятья…» |  |  |  |
| ***Как относиться к подаркам – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 12 | Я принимаю подарок | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | Стихотворение Г.Остера «Если ты пришел на елку…» |  |  |  |
| 13 | Я дарю подарки | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций и элементами игры | Это полезно знать! |  |  |  |
| ***Как следует относиться к наказаниям – 1 час*** | | | | | | | | |
| 14 | Наказание | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Стихотворение «Например, тебя хотят…»  Стихотворение Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду…» |  |  |  |
| ***Как нужно одеваться – 1 час*** | | | | | | | | |
| 15 | Одежда | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций | Стихотворение Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платьице…»  Слова А.П.Чехова «В человеке все должно быть прекрасно…» |  |  |  |
| ***Как вести себя с незнакомыми людьми – 1 час*** | | | | | | | | |
| 16 | Ответственное поведение | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуаций | Стихотворение «Азбука безопасности»  Правила поведения с незнакомыми людьми |  |  |  |
| ***Как вести себя, когда что-то болит – 1 час*** | | | | | | | | |
| 17 | Боль | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума и анализом ситуаций | Стихотворение О.Дриз «Шип в мою ладонь впился…»  Незаконченные фразы по теме |  |  |  |
| ***Как вести себя за столом – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 18 | Сервировка стола | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Кроссворд  Пиши и говори правильно: «аппетит» |  |  |  |
| 19 | Правила поведения за столом | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Правила поведения за столом |  |  |  |
| ***Как вести себя в гостях – 1 час*** | | | | | | | | |
| 20 | Ты идешь в гости | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Стихотворение Г.Остера «Если ты пришел к знакомым…»  Оформление письменного приглашения |  |  |  |
| **Как вести себя в общественных местах- 2 часа** | | | | | | | | |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Это полезно помнить! (правила поведения на улице, в транспорте» Стихотворение «Азбука поведения в стихах» |  |  |  |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Стихотворение А.Барто   «В театре»  Правила поведения в школе |  |  |  |
| ***«Нехорошие слова». Недобрые шутки – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 23 | Умеем ли мы вежливо общаться | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций | Стихотворение «Есть волшебные слова» |  |  |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | 1 | Комбинированное | Урок-игра | Сказка К.Чуковского «Телефон»  Это полезно помнить! |  |  |  |
| ***Что делать, если не хочется в школу – 1 час*** | | | | | | | | |
| 25 | Помоги себе сам | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Стихотворение С.Маршака «Кот и лодыри»  «Полезные советы» Г.Остера |  |  |  |
| ***Чем заняться после школы – 1 час*** | | | | | | | | |
| 26 | Умей организовать свой досуг | 1 | Комбинированное | Урок-игра | Стихотворный монтаж |  |  |  |
| ***Как выбрать друзей – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 27 | Что такое дружба | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций | Стихотворение П.Синявского «Ветерок с березкой шепчется»  Рассказ Л.Н.Толстого «Отец и сыновья» |  |  |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом | 1 | Комбинированное | Дидактическая игра | Стихотворение В.Орлова «Кто кого обидел первый?» |  |  |  |
| ***Как помочь родителям – 1 час*** | | | | | | | | |
| 29 | Как доставить родителям радость | 1 | Комбинированное | Традиционная | Стихотворения А.Усатовой, В.Берестова, Е.Благининой. Стихотворение Г.Ширковца «Не пойму я взрослых этих» |  |  |  |
| ***Как помочь больным и беспомощным – 2 часа*** | | | | | | | | |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами ролевой игры | Рассказ «Старый дед и внучек» |  |  |  |
| 31 | «Спешите делать добро» | 1 | Комбинированное | Ролевая игра | Сценка «Незнайка» |  |  |  |
| ***Повторение – 3 часа*** | | | | | | | | |
| 32 | Огонек здоровья | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-спектакль | Сценарий |  |  |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-путешествие | Путешествие по станциям (задания) |  |  |  |
| 34 | Культура здорового образа жизни (урок-соревнование) | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-соревнование | Игра (туры) |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название раздела,***  ***тема занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Тип***  ***занятия*** | ***Форма***  ***занятия*** | ***Информационное сопровождение*** | ***Дата***  ***поведения*** | |  |
|  |  |  |  |  |  | ***план*** | ***факт.*** | |
| ***Наше здоровье – 4 часа*** | | | | | | | |  |
| 1 | Что такое здоровье | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практики | Стихотворения |  |  | |
| 2 | Что такое эмоции | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Карточки «Эмоции» |  |  | |
| 3 | Чувства и поступки | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Стихи Дж.Родари  Рассказ В.Сухомлинского «Почему плачет синичка» |  |  | |
| 4 | Стресс | 1 | Комбинированное | Дидактическая игра | Пиши и говори правильно: «стресс» |  |  | |
| ***Как помочь сохранить здоровье – 3 часа*** | | | | | | | |  |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Важное дело начинаетс с вопросов: «Что? Зачем? Как?» |  |  | |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | Комбинированное | Решение ситуационных задач | Ситуации |  |  | |
| 7 | Умей выбирать | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами анализа ситуации | Рассказы, стихотворения |  |  | |
| ***Что зависит от моего решения – 2 часа*** | | | | | | | |  |
| 8 | Принимаю решение | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами практикума | Рассказы, стихотворения |  |  | |
| 9 | Я отвечаю за свое решение | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций | Ситуации |  |  | |
| ***Злой волшебник – табак – 1 час*** | | | | | | | |  |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 | Комбинированное | Традиционная | Рассказы  Рисунки детей |  |  | |
| ***Почему некоторые привычки называются вредными – 5 часов*** | | | | | | | |  |
| 11 | Зависимость | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций | Толковый словарь С.Ожегова  Ситуации |  |  | |
| 12 | Умей сказать «нет» | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуаций | Ситуации |  |  | |
| 13 | Как сказать «нет» | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Рассказы, пословицы |  |  | |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Стихотворение А.Костецкого «Я все люблю, что есть на свете…» |  |  | |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | «Дерево решений» |  |  | |
| ***Помоги себе сам – 1 час*** | | | | | | | |  |
| 16 | Волевое поведение | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Сказка Дж.Родари «Самый большой молодец на свете» |  |  | |
| ***Злой волшебник – алкоголь – 3 часа*** | | | | | | | |  |
| 17 | Алкоголь | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | Это интересно!  Это полезно запомнить! |  |  | |
| 18 | Алкоголь - ошибка | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | С.Михалков «Непьющий воробей» (басня)  Это полезно помнить! |  |  | |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с элементами игры | «Дерево решений»  Запомни это! |  |  | |
| ***Злой волшебник – наркотик – 2 часа*** | | | | | | | |  |
| 20 | Наркотик | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | Сказка  «Рыбы» |  |  | |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-практикум | Это полезно помнить! |  |  | |
| ***Мы – одна семья – 2 часа*** | | | | | | | |  |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | Стихотворение Э.Успенского «Если был бы я девчонкой…» |  |  | |
| 23 | Моя семья | 1 | Комбинированное | Тематическая беседа с анализом ситуации | К.Д.Ушинский  «Сила не право»  Пословицы |  |  | |
| ***Повторение. Нестандартные роки и уроки-праздники – 11 часов*** | | | | | | | |  |
| 24 | Дружба | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-театрализация | Сценарий |  |  | |
| 25 | День здоровья | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Спортивный праздник | Сценарий |  |  | |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Сюжетно-ролевая игра | Загадки, стихи |  |  | |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-игра | Это интересно!  «Пословицы запутались»  «Угадай сказку» |  |  | |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-праздник | Сценарий |  |  | |
| 29 | Откуда берутся грязнули (игра-путешествие) | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Игра-путешествие | Это полезно запомнить!  Стихи Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный», Э.Успенского «Очень страшная история», В.Лившища «Тротуар ему не нужен…» |  |  | |
| 30 | Чистота и порядок | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Игра-путешествие | Пословицы, стихи |  |  | |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-игра | Путешествие по станциям   ( пословицы, высказывания, стихи) |  |  | |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок - КВН | Сценарий |  |  | |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-праздник | Сценарий |  |  | |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 | Комплексное применение знаний и умений | Урок-игра с элементами практикума | Выпуск стенной газеты |  |  | |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате усвоения программы  учащиеся научатся:**

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

-        осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-        формировать своё здоровье.

**Учащиеся узнают:**

-        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.

-

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:**

**К концу 1 года обучения:**

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведе­ния в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и зака­ливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, со­держать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреж­дений, выби­рать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закали­вающие процедуры, соблюдать правила безо­пасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по при­ходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкуль­туры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы на­выков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

**К концу 2 года обучения:**

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор­ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый об­раз жизни», ка­кие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекци­онные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле­карственных и пищевых отравлений; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правилаобращения с ог­нём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от поре­зов, ушибов, переломов; как за­щититься от насе­ко­мых; правила обращения с животными; признаки отравлений жид­костями, пи­щей парами, газом; признаки перегре­вания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал по­сто­ронний пред­мет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием до­машней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожо­гах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах, перело­мах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать себе первую помощь, если укусила со­бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспита­нием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях по­сле пройденной темы, тести­рование в конце года «Оцени себя сам».

**К концу 3 года обучения:**

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совер­шать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда пони­мают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подар­кам; как следует относиться к нака­заниями; как нужно одеваться; как вести себя с незна­комыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто­лом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в обще­ственных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хо­чется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоя­щим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощ­ным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих по­ступках; избегать при общении лжи; стараться пони­мать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои по­ступки, за которые получили наказа­ние; одеваться по ситуации; быть ответст­венным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по те­лефону; уметь по­мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы­брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспо­мощ­ным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путе­шествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

**К концу 4 года обучения:**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем де­лать хорошо и не будем плохо», урок – КВН«Наше здоровье», празд­ники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Формы подведения итогов**реализации дополнительной образователь­ной про­граммы:

·         театрализованное действие «Дружба»;

·         спортивный праздник «День здоровья»;

·         сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я вы­би­раю кашу»;

·         костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;

·         игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;

·         урок – КВН «Наше здоровье»;

·         праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы»

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1.Системный блок

      2.Мультимедиа проектор

3.Монитор

4.Клавиатура

5.Мышь

6.Фильтр сетевой 3,1м, 5 розеток

7.Таблицы

8. Интернет-сайты:

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.      Обухова Л.А.,  Лемяскина Н.А.,  Жиренко О.Е    « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.

2.      Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г

3.      Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010

4.      Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.

5.      КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.

6.      Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.

7.      Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.

8.      Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.

9.      Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.

10.  Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.

11.  «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей»  \под Сократова.М..2005г.

12.  Урунтаева  Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г

**2 программа**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, на основе программы «Педагогика здоровья» Касаткина В. Н**. /**Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010(Стандарты второго поколения), основной общеобразовательной программой начального общего образования МБОУ «Колундаевская СОШ».

**Главная цель программы**- знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира- с самим собой.

**Задачи программы:**

* научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
* показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного; от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного; научить ребёнка позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками; научить ребёнка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
* познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

**Раздел «Самопознание через чувство и образ»**специальной целью педагогической работы ставит осознание ребёнком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важным для становления его личности. Это- строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми.

**Цели раздела «Школа здорового питания»:**

* сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
* выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по пищевой и энергетической ценности;
* научить соблюдать правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

**Цель раздела «Ослепительная улыбка на всю жизнь» -**обучение правильному уходу за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Логика построения раздела **«Профилактика аддиктивного поведения и случайных** **отравлений лекарственными препаратами»** основана на формировании у ребёнка прежде всего:

* навыков самосохранения (- нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком),
* эмоционального неприятия наркотических форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно);
* осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям);
* собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки;
* умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

**Цели раздела «Безопасность детей на дорогах»:**

* овладение детьми знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»);
* формирование «транспортных» привычек в противовес «бытовым», возникающих в раннем возрасте;
* обучение прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Помочь ребёнку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она не возникла – **цель раздела «Поведение в экстремальных ситуациях».**

**Содержание курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Тема |
| 1 Самопознание через чувство и образ | Я познаю себя  Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.  Человек в мире людей.  Обобщающий урок – праздник совместно с родителями. |
| 2. В школе здорового питания | Питание и эмоциональное состояние  Пищеварение. Как это происходит.  Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.  Питание и индивидуальное здоровье  Производство, хранение и распространение продуктов питания  Приготовление пищи |
| 3. Ослепительная улыбка на всю жизнь | Зачем человеку нужен рот и что в нём находится  Правила ухода за зубами  Как правильно чистить зубы  Здоровое питание – здоровые зубы  Как нужно беречь зубы  Здоровые зубы – здоровый организм  Строение зубов  Кариес  Прикус и его аномалии  Чистка зубов  Заболевания дёсен  Питание  Как фтор укрепляет зубы  Посещение стоматолога  Бережное отношение к зубам |
| 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами. | Лекарственные препараты  Табак  Алкоголизм  Наркотические и токсические вещества  Уроки «навыков жизни» |
| 5. Безопасность детей на дорогах | Что мешает видеть проезжую часть улицы  Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы  Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.  Опасность на «островке безопасности».  Переход улицы  Пешеходный переход  «Ловушки» на углу перекрёстка  Я - пешеход |
| 6. Поведение в экстремальных ситуациях | Экстремальные ситуации. Модели поведения  Как звать на помощь в экстремальной ситуации  Как выйти из экстремальной ситуации  Поведение при пожаре  Поведение при встрече с незнакомым человеком  Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде  Травмы  Оказание первой медицинской помощи |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема | Основное содержание | Характеристика основных видов деятельности ученика УД, УУД | Требования к результату | Виды контроля | Дополнительная литература |
| Самопознание через чувство и образ | Я познаю себя  Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.  Человек в мире людей.  Обобщающий урок – праздник совместно с родителями. | Понятие о внешних проявлениях внутренней культуры, о способах создания своего положительного образа (имиджа). Закрепление и обобщение навыков восприятия другого. Формирование навыков общения на позитивной эмоциональной основе. Привитие сочувствия к детям-инвалидам, способствование правильному выбору форм общения с ними. Обучение критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения. | Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | Формирование навыков общения на позитивной эмоциональной основе. Научиться критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения | Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Сохрани душевное здоровье». Проведение фотоконкурса «Добрые эмоции и чувства». | Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005. |
| В школе здорового питания | Питание и эмоциональное состояние  Пищеварение. Как это происходит.  Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.  Питание и индивидуальное здоровье  Производство, хранение и распространение продуктов питания  Приготовление пищи | Осознание влияний привычек, предыдущего опыта на выбор продуктов питания. Показ разнообразия продуктов питания. Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в повседневную жизнь.  Обобщение знаний об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности организма. Показ возможности взаимозаменяемости продуктов. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание.  Закрепление и обобщение вопросов эстетики питания, правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание.  . | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в повседневную жизнь.  Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание.  Знание об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности организма жизнедеятельности организма. | Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда «Любимые рецепты нашей семьи», проведение классных часов. | Павлова Т. Н. Здоровое питание. Учебное пособие для начальной школы. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998 |
| Ослепительная улыбка на всю жизнь | Зачем человеку нужен рот и что в нём находится  Правила ухода за зубами  Как правильно чистить зубы  Здоровое питание – здоровые зубы  Как нужно беречь зубы  Здоровые зубы – здоровый организм  Строение зубов  Кариес  Прикус и его аномалии  Чистка зубов  Заболевания дёсен  Питание  Как фтор укрепляет зубы  Посещение стоматолога  Бережное отношение к зубам | Знакомство со строением полости рта, строением зубов и их функциями. Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами; знакомство с основными правилами гигиены полости рта. Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта. Обобщение по разделу «Ослепительная улыбка на всю жизнь», подведение итогов. Формирование навыка правильных движений зубной щёткой; знакомство с правилами хранения зубной щётки. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Знание правил безопасности и основных правил гигиены полости рта. Знать строение полости рта, строение зубов и их функции | Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Здоровье зубов без стоматолога». | Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005. |
| Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами. | Лекарственные препараты  Табак  Алкоголизм  Наркотические и токсические вещества  Уроки «навыков жизни» | Обучение завязывать дружеские отношения.  Привитие навыков правильного общения-умения слушать, преодолевать недопонимание, убеждать. Обучение отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению кого бы то ни было. Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Умение завязывать дружеские отношения. Умение правильно общаться, умение слушать другого. Иметь своё мнение. Уметь отказаться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. | Беседа, результаты опросов, анкетирования. Подготовка и проведение классных часов, оформление стендов «Остановись, подумай, выбери!», «Ради жизни», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций | Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005. |
| Безопасность детей на дорогах | Что мешает видеть проезжую часть улицы  Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы  Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.  Опасность на «островке безопасности».  Переход улицы  Пешеходный переход  «Ловушки» на углу перекрёстка  Я - пешеход | Формирование представления о сложности движения на перекрёстках, о внимании на углу перекрёстка; обучение прогнозировать развитие ситуации на перекрёстке; формирование специальных транспортных привычек и умения переключаться на них с бытовых; формирование навыка не только смотреть, но и слушать; формирование специальных транспортных привычек и умения переключиться на них с бытовых; критически относиться к неправильным действиям пешеходов и не повторять их. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия | Знание правил дорожного движения. Соблюдать технику безопасности на дорогах. Не повторять неправильных действий пешеходов. | Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Подборка классных часов по теме, оформление стенда «Знаем и соблюдаем ПДД», сценарии классных часов. | Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды: Методическое руководство для учителей начальных классов и воспитателей дошкольных учреждений. - Сыктывкар, 2001 |
| Поведение в экстремальных ситуациях | Экстремальные ситуации. Модели поведения  Как звать на помощь в экстремальной ситуации  Как выйти из экстремальной ситуации  Поведение при пожаре  Поведение при встрече с незнакомым человеком  Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде  Травмы  Оказание первой медицинской помощи | Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере возникновения пожара.  Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере встречи с незнакомым человеком.  Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время года. Детские травмы. Формирование навыков поведения при травмах. Практическая отработка навыков по оказанию доврачебной помощи | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Соблюдать правила пожарной безопасности. Знание поведения при встрече с незнакомым человеком.  Соблюдать правила техники безопасности нахождения на воде.. Умение оказать первую медицинскую помощь. | Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Участие в конференции «Модели поведения в ЧС», оформление стенда «Уголок безопасности». | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М.:ВАКО, 2005 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения урока | | Тема урока, темы контрольных, лабораторных работ | Количество часов | Оборудование | Основные виды учебной деятельности | Требования к результату | Виды контроля | | Дополнительная литература |
| Самопознание через чувство и образ | | | | | | | | | |
| 7.09 | Я познаю себя. | | 1 | Школьные принадлежности | Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. | Знать о внешних проявлениях внутренней культуры, о способах создания своего положительного образа (имиджа). | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. |
| 14.09 | Мы все похожие и разные. Я познаю других. | | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Закрепить и обобщить навыки восприятия другого. Формировать навыки общения на позитивной эмоциональной основе. Умение сочувствовать детям-инвалидам, способствование правильному выбору форм общения с ними. | Беседа | |  |
| 21.09 | Мы все похожие и разные.  Я познаю других. | | 1 | Школьные принадлежности | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Формирование адекватной реакции на чужие эмоции. Формирование навыков этики поведения. | Беседа | |  |
| 28.09 | Человек в мире людей. | | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Обучение критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения. | Беседа | | Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005. |
| 5.10 | Человек в мире людей. | | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование навыков этики поведения. | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. |
| 12.10 | Обобщение по разделу «Самопознание через чувство и образ».  Открытый урок-праздник. | | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Подведение итогов пройденного раздела. | Беседа |  | |
| В школе здорового питания | | | | | | | | | |
| 19.10 | | Питание и эмоциональное состояние | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Осознание влияний привычек, предыдущего опыта на выбор продуктов питания. Показ разнообразия продуктов питания. Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в повседневную жизнь. | Беседа | |  |
| 2.11 | | Пищеварение: как это происходит? | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Обобщение знаний о строении и значении пищеварительной системы для правильного развития организма. Закрепление навыков правильного питания. | Беседа | | Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005. |
| 9.11 | | Пищеварение: как это происходит? | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Показ возможности взаимозаменяемости продуктов. | Беседа | |  |
| 16.11 | | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Обобщение знаний об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности организма. Показ возможности взаимозаменяемости продуктов. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание. | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников |
| 23.11 | | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Закрепление навыков осознанного соблюдения правил здорового питания. | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. |
| 30.11 | | Питание и индивидуальное здоровье. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Закрепление навыков осознанного соблюдения правил здорового питания. | Беседа | |  |
| 7.12 | | Питание и индивидуальное здоровье. | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Обучение распознавать симптомы отравления, организации помощи при пищевом отравлении. | Беседа | |  |
| 14.12 | | Производство, хранение и распространение продуктов. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Формирование навыков выбора, хранения и потребления продуктов в соответствии с данными на упаковке. | Беседа | |  |
| 21.12 | | Производство, хранение и распространение продуктов. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Формирование умения делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей. | Беседа | |  |
|  | | Приготовление пищи. | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Закрепление и обобщение вопросов эстетики питания, правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи. Закрепление понятия разнообразного питания. | Беседа | | Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005. |
|  | | Обобщение по разделу «Школа здорового питания». | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Подведение итогов пройденного раздела. | Беседа | |  |
| Ослепительная улыбка на всю жизнь | | | | | | | | | |
|  | | Зачем человеку нужен рот и что в нём находится. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Знакомство со строением полости рта, строением зубов и их функциями. | Беседа | |  |
|  | | Правила ухода за зубами. | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами | Беседа | |  |
|  | | Как правильно чистить зубы. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами; знакомство с основными правилами гигиены полости рта. Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта | Беседа | |  |
|  | | Здоровое питание - здоровые зубы. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта. Обобщение по разделу «Ослепительная улыбка на всю жизнь», подведение итогов. | Беседа | |  |
| Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами | | | | | | | | | |
|  | | Первое знакомство и завязывание дружеских отношений. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Обучение завязывать дружеские отношения. | Беседа | |  |
|  | | Первое знакомство и завязывание дружеских отношений. | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Обучение завязывать дружеские отношения | Беседа | |  |
|  | | Формирование навыков правильного общения. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Привитие навыков правильного общения-умения слушать, преодолевать недопонимание, убеждать. | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. |
|  | | Формирование навыков правильного общения. | 1 | Школьные принадлежности | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. | Беседа | |  |
|  | | Формирование навыков личного мнения и умения отказывать. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Обучение отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению кого бы то ни было. | Беседа | |  |
|  | | Формирование практического умения отказывать. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ. | Беседа | |  |
| Безопасность детей на дорогах | | | | | | | | | |
|  | | Что мешает видеть проезжую часть улицы? Экскурсия по улицам города (учимся слушать и наблюдать) | 1 | Школьные принадлежности | Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формировать представления о сложности движения на перекрёстках, о внимании на углу перекрёстка. обучение прогнозировать развитие ситуации на перекрёстке; | Беседа | |  |
|  | | Неподвижные транспортные и нетранспортные средства. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Обучать воспринимать различные транспортные и нетранспортные средства на дороге как помехи обзору, предметы, скрывающие опасность. | Беседа | |  |
| Поведение в экстремальных ситуациях | | | | | | | | | |
|  | | Поведение при пожаре. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере возникновения пожара. | Беседа | |  |
|  | | Поведение при пожаре. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время года. | Беседа | |  |
|  | | Поведение при встрече с незнакомым человеком. | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере встречи с незнакомым человеком. | Беседа | | Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005. |
|  | | Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде. | 1 | Школьные принадлежности | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. | Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время года. | Беседа | |  |
|  | | Обобщение по разделу «Поведение в экстремальных ситуациях». | 1 | Школьные принадлежности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | Подведение итогов пройденного раздела. | Беседа | | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. |

**Методическое обеспечение программы**

* Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.
* Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.:ВАКО, 2005.
* Павлова Т. Н. Здоровое питание. Учебное пособие для начальной школы. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998.
* Учебно-воспитательные занятия в группе продлённого дня. Вып. 2/авт.-сост. Н. А. Касаткина.- Волгоград: Учитель, 2005.
* Организация проектоной деятельности в школе: система работы/ авт.- сост. С. Г. Щербакова и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
* Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005.
* Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
* Дегтерев Е.А., Синицын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск VIII. Педагогика здоровья: Учебно-методическое пособие для руководителей, методистов, учителей и преподавателей общеобразовательных и специализированных учебных заведений, студентов и аспирантов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. – Ростов н/Д, 2005.
* Здоровье школьника. Журнал
* Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.
* Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды: Методическое руководство для учителей начальных классов и воспитателей дошкольных учреждений. - Сыктывкар, 2001.
* Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
* Электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - Учитель, сайт: http://www.forumuch.flybb.ru/

**Литература**

**Для обучащихся**

* Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 1995.
* Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 1995.
* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
* Зайцев Г.К. Уроки Айболита. О мальчиках и девочках. — СПб.: Комплект, 1997
* Мариненко Н.В. Уроки безопасности. М.: Профиздат 1991.
* Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся 3-4 классов школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: АСТ, 1997.
* Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало» 1994.
* Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья М.: Физкультура и спорт, 1990.
* Баранникова И. А. Что должен знать каждый о сохранении зу­бов. — М.: Медицина, 1990.

**Для учителя**

* Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.:ВАКО, 2004.
* Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.:ВАКО, 2004.
* Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
* Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек. – М.: Панорама, 2007.
* Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
* Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа. – 2004. – №1.
* Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья./ Под ред. А.К. Лаптева - М., 2002.
* Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М. А. Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003 .
* Шатохина Л.Ф. Проектный метод в обучении здоровью./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М., 2005.
* Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г, Педагогика здо­ровья. Образовательные программы по валеологии. — СПб., 1994.
* Изард К. Психология эмоций.- СПб: Питер, 2000.
* Немсадзе В.П., Амбернади Г.А. Детский травматизм.- М.: Советский спорт, 1999
* **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
* **В результате усвоения программы  учащиеся научатся:**
* -        выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* -        осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* -        формировать своё здоровье.
* **Учащиеся узнают:**
* -        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.
* -
* **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:**
* **К концу 2 года обучения:**
* Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор­ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый об­раз жизни», ка­кие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекци­онные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле­карственных и пищевых отравлений; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правилаобращения с ог­нём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от поре­зов, ушибов, переломов; как за­щититься от насе­ко­мых; правила обращения с животными; признаки отравлений жид­костями, пи­щей парами, газом; признаки перегре­вания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал по­сто­ронний пред­мет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.
* Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием до­машней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожо­гах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах, перело­мах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать себе первую помощь, если укусила со­бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспита­нием.
* Способ проверки:
* Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях по­сле пройденной темы, тести­рование в конце года «Оцени себя сам».
* **К концу 3 года обучения:**
* Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совер­шать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда пони­мают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подар­кам; как следует относиться к нака­заниями; как нужно одеваться; как вести себя с незна­комыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто­лом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в обще­ственных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хо­чется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоя­щим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощ­ным.
* Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих по­ступках; избегать при общении лжи; стараться пони­мать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои по­ступки, за которые получили наказа­ние; одеваться по ситуации; быть ответст­венным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по те­лефону; уметь по­мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы­брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспо­мощ­ным.
* Способ проверки:
* Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путе­шествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».
* **К концу 4 года обучения:**
* Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.
* Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.
* Способ проверки:
* Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем де­лать хорошо и не будем плохо», урок – КВН«Наше здоровье», празд­ники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».
* **Формы подведения итогов**реализации дополнительной образователь­ной про­граммы:
* ·         театрализованное действие «Дружба»;
* ·         спортивный праздник «День здоровья»;
* ·         сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я вы­би­раю кашу»;
* ·         костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
* ·         игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
* ·         урок – КВН «Наше здоровье»;
* ·         праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы»
* **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
* **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**
* 1.Системный блок
* 2.Мультимедиа проектор
* 3.Монитор
* 4.Клавиатура
* 5.Мышь
* 7.Таблицы.