

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР



Ярусова Л.Н.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Попов В.Г.

Приказ № 59-ОА
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

«Азбука здоровья»

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-ФЗ, от 16.11.1997 №144 –ФЗ от 13.02.2002 №20-ФЗ и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобрнауки РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

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

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- основ рационального питания у младших школьников;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ✓ упражнениям сохранения зрения.

Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип научности - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Основные виды деятельности учащихся:

- ✓ навыки дискуссионного общения;
- ✓ опыты;
- ✓ игра.

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.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука 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 как первой 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.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа

Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

✓ *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

✓ *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

✓ *Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы* на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание курса

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Разговор о правильном питании. Из чего состоит наша пища.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Витамины. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Правила поведения в столовой. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Правила поведения в гостях. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда.

Содержание курса 1 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Профилактика заболеваний у младших школьников	7
2	Разговор о здоровье и правильном питании	7
3	Человек и его здоровье	9
4	Я выбираю движение	10
	Итого:	33

Профилактика заболеваний у младших школьников (7ч).

Знакомство с докторами Здоровья.

Советы доктора Вода. Беседа по теме: «Как умывается кошка?», разгадывание загадок.

Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах.

Забота о глазах.

Как человек общается с окружающей средой? Глаза – главные помощники человека. Чтение по ролям стихотворения А.Л.Барто. Беседа по вопросам.

Уход за ушами.

Беседа по теме: «Чтобы уши слышали». Проведение опытов с ватой, часами.

Уход за зубами.

Почему болят зубы? Чтение стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы...». Рисование: зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Упражнение «Держи осанку».

Чтобы зубы были здоровыми.

Что вредно для зубов? Упражнение «Спрятанный сахар» (этикетки от продуктов). Практикум «Чистка зубов». Разучивание стихотворения.

Как сохранить улыбку красивой.

Беседа о молочных и постоянных зубах. Практическое занятие. Совместное исполнение песни «Улыбка».

Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты» человека. Пословицы и поговорки о пользе рук и ног. Правило «Уход за ногтями».

Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Плакат «Строение кожи». Проведение опыта с кожей. Правила ухода за кожей.

Надежная защита организма.

Схема «Значение кожи». Беседа по теме. Игра «Выбери ответ».

Если кожа повреждена.

Как помочь больной коже? Игра «Можно-нельзя». Как оказать первую помощь? Оздоровительная минутка «Этюд души».

Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Беседа по теме, загадки. Плакат «Органы пищеварения». Стихотворение «Рано утром просыпайся...». Заучивание слов. Упражнение для осанки «Гора».

Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая пища. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Золотые правила питания. Упражнение для осанки «Дерево».

Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Стихотворение С. Михалкова «Не спать». Плакат «Режим дня школьника». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Разговор о здоровье и правильном питании (7 ч.)

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Знакомство с героями программы: персонажи – девочка Катя, Аня, одноклассник Кати – Дима, папа Ани и Кати (Валерий Николаевич), мама Ани и Кати (Марина Сергеевна), бабушка - Анна Петровна. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Знакомство с учебно-методическим комплектом.

Дискуссионное общение на тему «Как заботиться о своем здоровье?». Выяснение круга представлений ребенка о здоровом образе жизни. Выполнение задания №1 темы №1 в тетради.

Полезные и необходимые продукты на каждый день. **Решение проблемного задания:** выбор полезных продуктов.

Практическая работа в мини-группах: Полезные продукты среди любимых блюд: составление меню из полезных продуктов. Обсуждение результатов работы. Выполнение задания №2 темы №1 в тетради.

Тема 2 «Самые полезные продукты».

Беседа: Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» (стр 8-11 тетради), динамическая игра «Поезд».

Организация сюжетно-ролевой игры «Мы идем в магазин», распределение ролей, объяснение своего выбора. Динамическая игра «поезд»: распределение ролей, рассказ о полезных свойствах продукта, изображенного на карточке.

Тест «Самые полезные продукты». Организация тестирования (выполнение заданий №1-3 темы 2 в тетради), рефлексия.

Тема 3 «Удивительные превращения пирожка».

Этическая беседа «Соблюдение режима питания». Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина» (выполнение задания 3 на стр.19) Решение проблемных вопросов (стр.12 методического пособия для учителя).

Занятие-игра. Игровые методики. Игра-обсуждение «Законы питания», «Доскажи пословицу», «Как угостить друзей».

Тестирование. Проверка выполнения задания №1 на стр.18. Выполнение задания №2. Рефлексия.

Тема 4 «Кто жить умеет по часам».

Беседа. Режим дня, важность его соблюдения. Выполнение заданий №1, 2 стр 24.

Решение проблемного задания. Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И.Шварца. Игра «Пословицы запутались». Викторина.

Занятие - творческая мастерская. Рисунки, лепка из пластилина «Я и режим дня».

Тема 5 «Вместе весело гулять».

Дискуссионное общение. Прогулки на свежем воздухе. Выполнение заданий в рабочей тетради стр.28-29.

Создание проекта в мини-группах «Значение прогулок в режиме дня».

Представление проектов. Рефлексия.

Тема 6 «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

Понятия: завтрак, режим, меню, каша, крупа. Каша - полезное и вкусное блюдо. Конкурс «Кашевар»

Тема 7 «Плох обед, коли хлеба нет»

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.

Я выбираю движение (10ч)

Практическая работа: определение своего роста, веса.

Игры и упражнения на воде. Беседа по теме «Какие мы знаем игры на воде?». Изучение стилей плавания.

Народные игры. Русская игра «Городки».

Игра «Брось предмет в цель»:

Дети по очереди становятся на колени на стул и пытаются забросить небольшой предмет (который вы выберите для игры) в коробку или корзину. Тот, кто смог забросить большее количество предметов в корзину, победил. Если в игре используются конфеты, ребенок в конце игры забирает все, что попало в корзину, в качестве приза.

Эстафета «Быстрее, пожар!»

Дети делятся на две или более команд, каждой команде выдается пластмассовый стаканчик с водой. На определенном расстоянии от старта устанавливается большая кастрюля или ведро. По сигналу участники обеих команд начинают эстафету. Они бегут со стаканом воды в руках к кастрюле и выливают в нее воду. Затем игроки как можно быстрее бегут к своим командам и передают стаканчики следующему участнику. Стаканчик наполняется водой из второй кастрюли, наполненной водой (для большего веселья обе команды могут использовать один источник наполнения), и игрок снова бежит к кастрюле. Выигрывает команда, первая наполнившая ведро водой.

Хороводная игра «Зайка».

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:
Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Расти здоровым. Воспитать себя.

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

В стране Здоровячков. Что значит быть здоровым? Тематическая игра «Хорошо-плохо».

Работа с пословицами о здоровье.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов.

2 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Профилактика заболеваний у младших школьников	11
2	Человек и его здоровье	13
3	Разговор о здоровье и правильном питании	7
4	Я выбираю движение	3
	Итого:	34

Профилактика заболеваний у младших школьников (10ч)

Почему мы бодем. Отрывок из книги А.Лаптева «Тайна пирамиды здоровья». Причины болезни. Повторение мудрых слов докторов Здоровья.

Признаки болезни. Стихотворение С.Михалкова «Грипп». Игра-соревнование «Кто больше знает?».

Как помочь больному при ознобе, при высокой температуре. Беседа о профилактике болезней.

Как здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?» (признаки, характеризующие здорового человека). Помоги себе сам. Тест «Твое здоровье».

Как организм помогает сам себе. Повторение причин болезней. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?».

Здоровый образ жизни. Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения С.Михалкова «Разве что-то есть на свете...»

Какие врачи нас лечат. Знакомство с врачами, которые нас лечат (педиатр, стоматолог, окулист, отоларинголог, хирург). Стихотворение Э.Успенского «Всем известный математик». Анализ ситуации по отрывку из книги А.Раскина «Как папа был маленьким».

Инфекционные болезни. Что такое инфекция, иммунитет. Какие болезни называются инфекционными. Стихотворение С.Михалкова «Поднялась температура».

Прививки от болезней. Беседа по теме. Стихотворение С.Михалкова «Прививка». Для чего делают прививки? Игра «Полезно-вредно».

Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?» (назови известные тебе лекарства). Что такое аллергия, антибиотики. Стихотворение С.Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и зверей...»».

Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Стихотворение С.Михалкова «Для больного человека...». Аптека дома: Какие лекарства хранятся в домашней аптечке? Как они хранятся? Зачем и как следить за состоянием аптечки? Правила пользования домашней аптечкой.

Человек и его здоровье (13ч)

Отравление лекарствами. Повторение правил здорового образа жизни. Признаки лекарственного отравления. Что необходимо предпринять при признаках отравления лекарственным средством.

Практическая работа «Как измерить частоту пульса? ».

Пищевые отравления. Беседа о том, как правильно хранить и готовить пищу. Игра-соревнование «Кто лучше знает?» (по теме). Признаки пищевого отравления. Что нужно предпринять при первых признаках пищевого отравления.

Если солнечно и жарко. Беседа по теме: Как долго можно находиться на солнце? В какие часы солнце наиболее активно? Какая одежда спасет нас от теплового и солнечного удара, от солнечного ожога. Признаки солнечного ожога. Первая помощи при солнечном ожоге. Стихотворение С.Михалкова «Забыла Таня про обед...».

Если на улице дождь и гроза. Загадки А.Кочергиной о временах года, о явлениях природы в ненастную погоду. Отрывок из стихотворения Ф.Тютчева «Люблю грозу в начале мая...», рассматривание картины К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения во время грозы. Что, если вы промокли, промочили ноги?

Вода – наш друг. Вспоминаем правила поведения на воде, что необходимо помнить. Обсуждение стихотворения И.Емельянова «У моста стоит Авоось...».

Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен огонь? От чего может случиться пожар? Беседа по теме. Анализ ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме.

Чем опасен электрический ток. Загадки о бытовых приборах. Что объединяет эти предметы? Беседа о том, при каких обстоятельствах может произойти электрический удар; предметы из каких материалов можно использовать, оказывая помощь человеку, находящемуся под действием электрического тока (изоляторы). Первая помощь пострадавшему.

Травмы. Различные виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Заучивание слов.

Укусы насекомых. Беседа по теме, анализ ситуации. Отрывок из стихотворения С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...». Признаки аллергии от укуса насекомого. Помоги себе сам: если укусила пчела (оса), если место укуса сильно чешется, если заметили присосавшегося к телу клеща.

Отравление ядовитыми веществами. Игра-соревнование «Кто больше знает?» (какие вещества, используемые в быту, нельзя пробовать на вкус). Что такое дезинфекция, дезодорант. Признаки отравления ядовитыми веществами, помощь при отравлениях.

Отравление угарным газом. Что такое угарный газ, когда он выделяется. Признаки отравления угарным газом, помощь при отравлении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе.

Как уберечься от мороза. Отрывок из сказки С.Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения (общее обморожение, местное обморожение), помощь при обморожениях.

Растяжение связок и вывих костей. Какие бывают травмы? (повторение). Признаки растяжения связок и вывиха костей, первая помощь. Практическая работа (в парах или группах) «Подготовка и наложение холодного компресса».

Переломы. Переломы открытые и закрытые. Первая помощи при открытом переломе, первая помощь при закрытом переломе. Практическая работа (в парах или группах) «Наложение шины».

Если ты ушибся или порезался. Что мы чувствуем при ушибе, как выглядит место ушиба, что делать, если ушиблись. Анализ стихотворения С.Михалкова «Таня пальчик наколола...». Как обработать рану, место ушиба. Практическая работа (в парах или группах) «Как правильно забинтовать рану».

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Совместное разгадывание кроссворда «Органы».

Укусы змей. Рассказ учителя о змеях. Признаки укуса змеи. Первая помощи при укусе змеи. Совместное разгадывание кроссворда «Скелет».

«Оцени себя сам». Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Кто наказал?»

Разговор о здоровье и правильном питании (7ч)

Тема 8 «Время есть булочки»

Полдник, меню, хлебобулочные изделия. Ежедневный рацион питания школьника.

Тема 9 «Пора ужинать»

Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания

Тема 10 «На вкус и цвет товарищей нет»

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд

Тема 11 «Как утолить жажду»

Жажда, здоровье, напитки. Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.

Тема 12 «Что помогает быть сильным и ловким»

Здоровье, спорт, питание. Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания.

Тема 13 «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.

Тема 14 «Праздник здоровья»

Основные законы здорового питания

Я выбираю движение (3ч)

Подвижные игры на воздухе. Имитация движений животных.

3 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Спешим делать добро	5ч
2	Человек и его поступки	21ч
3	Как доставить радость людям	8ч
Итого:		34

Спешим делать добро (5ч)

Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.

Стихотворения Э.Успенского «Академик Иванов», И.Токмаковой «Не буду бояться!» Игра «Давайте разберемся».

Учимся думать.

Древняя китайская сказка. Беседа «Свое мнение»: Как вы понимаете слово «добрый»? Что значит делать доброе дело или совершить благородный поступок?

Спешу делать добро.

Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Рассказ «Юноша и морские звезды». Игра в пословицы.

Поможет ли нам обман.

Что такое ложь? Работа с толковым словарем С.И.Ожегова, Н.Ю. Шведовой. Упражнение «Продолжи рассказ».

Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

Анализ рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Заучивание пословиц об обмане и лжи.

Человек и его поступки (21ч)

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Стихотворение С.Михалкова «Я ненавижу слово "спать"!». Анализ ситуации. Отрывок из рассказа Е.Чарушина «Курочка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Стихотворение Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду». Беседа по теме. Анализ рассказа М.Горького «Воробышек».

Все ли желания выполнимы.

Что такое каприз? Работа со словарем. Рассказ В.Сухомлинского «Лентяй и солнышко». Стихотворение А.Барто «Девочка-рёвушка». Толкование пословиц.

Как воспитать в себе сдержанность.

Что значит "сдержаться"? Работа со словарем. Толкование пословиц. Вспоминаем, что такое этикет. Беседа по теме.

Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Что такое вредные привычки. Стихотворение С.Михалкова «Пятерня! Пятерня». Это полезно знать: уход за носом, ногтями, зубами.

Как отучить себя от вредных привычек. Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занятия...». Стихи о гигиене. Заучивание слов.

Я принимаю подарок.

Стихотворение С.Я.Маршака. Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения Г.Остера «Если ты пришел на елку...», письмо Незнайки. Упражнение «Подберите слова благодарности, если...»

Я дарю подарки.

Песенка на стихи Э.Успенского «У нашей мамы праздник», стихотворение Г.Остера «Если друг на день рожденья...». Анализ ситуаций. Упражнение «Выбери ответ» – я подарю другу...

Как следует относиться к наказаниям.

Какие бывают наказания? Кто кого может наказать? Почему иногда возникает необходимость в наказании? Анализ ситуаций, предложенных учителем. Практическая работа.

Как нужно одеваться.

Стихотворение Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платье...». Что такое "эстетический вкус", "культурный облик человека". Толкование пословиц.

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука безопасности.

Как вести себя, когда что-то болит.

Что такое боль? Стихотворение О.Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Упражнение «Закончите фразу». Совместное разгадывание кроссворда.

Как вести себя за столом. Сервировка стола.

Беседа «Мы идем в кафе». Практическая работа «Сервировка стола». Совместное разгадывание кроссворда.

Правила поведения за столом.

Беседа по теме. Анализ стихотворений З.Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...», Г.Остера «От знакомых уходя...». Упражнение «Закончи предложение»

Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.

Какие бывают гости? Приглашение гостей в устной и письменной форме. Анализ ситуации, предложенной учителем.

Как вести себя в транспорте и на улице.

Азбука поведения. Вспоминаем правила поведения в транспорте. Упражнение «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе.

Стихотворение А.Барто «В театре». Беседа о правилах поведения в общественных местах, школе, на игровой площадке. Упражнение «Выбери правильный ответ».

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.

Анализ отрывка из рассказа А.Раскина «как папу дразнили». Искусство говорить "нет". Игра «Комплимент».

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Правила ведения телефонного разговора. Игра «Телефон».

Что делать, если не хочется в школу.

Анализ стихотворений И.Токмаковой «Скоро в школу», С.Маршака «Кот и лодыри». Беседа по теме. Упражнение «Закончи предложение».

Чем заняться после школы.

Анализ стихотворения С.Маршака «Дело было вечером, делать было нечего...». Упражнение «Давай поговорим...». Потешная сказка «В трех соснах заблудились» (по мотивам русского фольклора).

Как доставить радость людям (8ч)

Что такое дружба. Как выбрать друзей.

Рассказ Л.Толстого «Отец и сыновья», стихотворение А.Барто «Требуется друг», анализ ситуаций. Толкование пословиц. Упражнение «Закончи рассказ».

Кто может считаться настоящим другом.

Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Долг». Упражнения «Закончи предложение», «Любит – не любит».

Как доставить радость родителям. Беседа об отношениях с родителями. Чтение отрывков из стихотворений А.Усатовой, В.Берестова, Е.Благиной. Упражнение «Давай поговорим».

Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Беседа об отношении к бабушкам и дедушкам. Стихотворение Е.Благиной «Наш дедушка».

Анализ асказа «Старый дед и внучек».

«Спешите делать добро».

Беседа по теме, толкование пословиц о добре. Ролевая игра по мотивам произведения «Незнайка».

Составления свода правил «Спешите делать добро».

Огонек здоровья.

Урок в форме театрализованного представления по заранее составленному сценарию.

Путешествие в страну здоровья.

Урок-путешествие.

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».

4 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Человек и его здоровье	9ч
2	Профилактика пагубных привычек младших школьников	12ч
3	Я выбираю здоровье!	13ч
Итого:		34

Человек и его здоровье (9ч)

Что такое здоровье.

Наше здоровье. Что такое эмоции.

Наше здоровье. Чувства и поступки.

Наше здоровье. Стресс.

Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Учимся уметь выбирать.

Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?

Я отвечаю за свое решение.

Профилактика пагубных привычек младших школьников (12ч)

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.

Умей сказать «нет».

Как сказать «нет».

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам. Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь – ошибка.

Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник – наркотик.

Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Я выбираю здоровье! (13ч)

Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.

Моя семья.

Дружба.

День здоровья.

Умеем ли мы правильно питаться.

Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье.

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».

Чистота и порядок.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

КВН «Наше здоровье».

Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.

Будьте здоровы!

Тематическое планирование.

1 класс (33 ч.)

№ п/п	Темы занятия	Дата	
		план.	факт.
1	Знакомство с докторами Здоровья.		
2	Друзья Вода и Мыло.		
3	Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами.		
4	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.		
5	Уход за руками и ногами.		
6	Надежная защита организма. Если кожа повреждена.		

7	Как сделать сон полезным.		
8	Если хочешь быть здоров		
9	Самые полезные продукты		
10	Удивительные превращения пирожка		
11	Кто жить умеет по часам		
12	Вместе весело гулять		
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной		
14	Плох обед, если хлеба нет		
15	Как настроение?		
16	Настроение после школы.		
17	Поведение в школе.		
18	Я – ученик.		
19	Вредные привычки.		
20	Мышцы, кости и суставы.		
21	Осанка – стройная спина!		
22	Как закаляться. Обтирание и обливание.		
23	Как правильно вести себя на воде.		
24	Практическая работа: определение своего роста, веса.		
25	Игры и упражнения на воде.		
26	Народные игры.		
27	Игра «Брось предмет в цель»		
28	Эстафета «Быстрее, пожар!»		
29	Хороводная игра «Зайка».		
30	Расти здоровым. Воспитать себя.		
31	В стране Здоровячков.		
32	Работа с пословицами о здоровье.		
33	Повторение правил здоровья.		

**Тематическое планирование
2 класс (34 ч)**

№ п/п	Темы занятия	Дата	
		план.	факт.
1	Что такое «Здоровый образ жизни»? Встреча со школьным медицинским работником.	05.09	
<i>Профилактика заболеваний у младших школьников (10ч)</i>			
2	Причины болезни.	12.09	
3	Признаки болезни. Составление памятки «Как помочь больному?»	19.09	
4	Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки?».	26.09	
5	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Тест «Твое здоровье».	03.10	
6	Кто и как предохраняет нас от болезней.	10.10	
7	Инфекционные болезни.	17.10	
8	Прививки от болезней.	24.10	
9	Из чего получают лекарства? Лекарственная аллергия.	07.11	
10	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	14.11	
11	Как здоровье? Повторение составляющих ЗОЖ.	21.11	
<i>Человек и его здоровье (13ч)</i>			
12	Отравление лекарствами. Признаки отравления. <i>Практическая работа:</i> Определение пульса	28.11	
13	Пищевые отравления. Признаки отравления. Составление памятки «Первая помощь при отравлении».	05.12	

14	Признаки теплового удара. Оказание первой помощи.	12.12	
15	Дождь и гроза. Правила безопасности.	19.12	
16	Признаки ожога и обморожения. Оказание первой помощи. Составление памятки.	26.12	
17	Оказание первой помощи при попадании в глаз, ухо, нос инородных тел. Составление памятки. Кроссворд.	09.01	
18	Правила безопасного поведения на воде	16.01	
19	Правила обращения с огнем. Правила эвакуации. Ролевая игра.	23.01	
20	Как уберечься от поражения электрическим током Опыт.	30.01	
21	Укусы насекомых. Признаки аллергии от укуса.	06.02	
22	Что мы знаем про кошек и собак. Правила вежливого обращения с животными.	13.02	
23	Виды травм. Специальные и подручные средства помощи.	20.02	
24	Ушибы. Правила безопасности. Тест «Первая помощь при ушибах».	27.02	
25	Время есть булочки	05.03	
26	Пора ужинать	12.03	
27	На вкус и цвет товарищей нет	19.03	
28	Как утолить жажду	02.04	
29	Что помогает быть сильным и ловким	09.04	
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	16.04	
31	Праздник здоровья	23.04	
<i>Я выбираю движение (3ч)</i>			
32	Расти здоровым. <i>Практическая работа:</i> Определение роста, веса.	07.05	
33	Воспитать себя. Тест «Оцени себя сам».	14.05	
34	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	21.05	

Тематическое планирование 3 класс (34 ч)

№ п/п	Темы занятия	Дата	
		план.	факт.
1	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.	05.09	
2	Учимся думать.	12.09	
3	Спешите делать добро.	19.09	
4	Поможет ли нам обман.	26.09	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	03.10	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	10.10	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	17.10	
8	Все ли желания выполнимы.	24.10	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	07.11	
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	14.11	
11	Как отучить себя от вредных привычек.	21.11	
12	Я принимаю подарок.	28.11	
13	Я дарю подарки.	05.12	
14	Как следует относиться к наказаниям.	12.12	
15	Как нужно одеваться.	19.12	
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	26.12	
17	Как вести себя, когда что-то болит.	09.01	

18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	16.01	
19	Правила поведения за столом.	23.01	
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	30.01	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	06.02	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	13.02	
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	20.02	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	27.02	
25	Что делать, если не хочется в школу.	05.03	
26	Чем заняться после школы.	12.03	
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	19.03	
28	Кто может считаться настоящим другом.	02.04	
29	Как доставить радость родителям.	09.04	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	16.04	
31	«Спешите делать добро».	23.04	
32	Огонек здоровья.	07.05	
33	Путешествие в страну здоровья.	14.05	
34	Праздничный урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	21.05	

**Тематическое планирование
4 класс (34 ч)**

№ п/п	Темы занятия	Дата	
		план.	факт.
1	Что такое здоровье.	05.09	
2	Наше здоровье. Что такое эмоции.	12.09	
3	Наше здоровье. Чувства и поступки.	19.09	
4	Наше здоровье. Стресс.	26.09	
5	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.	03.10	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	10.10	
7	Учимся уметь выбирать.	17.10	
8	Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?	24.10	
9	Я отвечаю за свое решение.	07.11	
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	14.11	
11	Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.	21.11	
12	Умей сказать «нет».	28.11	
13	Как сказать «нет».	05.12	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	12.12	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	19.12	
16	Помоги себе сам. Волевое поведение.	26.12	
17	Злой волшебник – алкоголь.	09.01	
18	Алкоголь – ошибка.	16.01	
19	Алкоголь – сделай выбор.	23.01	
20	Злой волшебник – наркотик.	30.01	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	06.02	
22	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки.	13.02	
23	Моя семья.	20.02	
24	Дружба.	27.02	
25	День здоровья.	05.03	
26	Умеем ли мы правильно питаться.	12.03	
27	Я выбираю кашу.	19.03	
28	Чистота и здоровье.	02.04	
29	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».	09.04	

30	Чистота и порядок.	16.04	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	23.04	
32	КВН «Наше здоровье».	07.05	
33	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	14.05	
34	Будьте здоровы!	21.05	

Литература, использованная при подготовке программы

Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» -М., ВАКО 2017г.
.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2012.-№5.-с.54.
Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2013.
Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.
Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - /
Мастерская учителя.
Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток,
Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и
тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 2088.

Цифровые образовательные ресурсы <http://school-collection.edu.ru/>

Технические средства обучения.

Персональный компьютер. Мультимедийный проектор. Экспозиционный экран.
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров, картинок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Кошурниковская СОШ № 8, МБОУ, Попов Николай Геннадьевич

05.10.23 08:27 (MSK)

Простая подпись