

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новокрасивская основная школа №29»**

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
Протокол № 1
от «27» августа 2018 г.
Руководитель ММО:
Ж.Л. Толстова /Толстова Ж.Л./

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 198
от «31» августа 2018 г.

Директор МКОУ «ОШ № 29»:
О.И. Коркунова /Коркунова О.И./



Принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

НАПРАВЛЕНИЕ: спортивно-оздоровительное

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ: «Будьте здоровы!» 1, 2 классы

«Здоровье и безопасность» 3,4 классы

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 33 ч (1 класс), 34 ч (2 – 4 классы)

ФИО ПЕДАГОГОВ: Григорьева Светлана Владимировна
Петрикова Светлана Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе нормативных документов, регулирующих внеурочную сферу школы:

- Федерального закона № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012, с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373)
- Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011г.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009
- Письма Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении САН ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Положения о рабочей программе курсов (кружков, клубов, секций, занятий по интересам и др.) внеурочной деятельности МКОУ «ОШ №29».
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «ОШ №29».
- Устава МКОУ «ОШ № 29».
- Учебного плана МКОУ «ОШ №29» на 2018 – 2019 учебный год.

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 «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» 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 «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» 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.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» 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**:

1. 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;

2. 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ «ООШ № 29», что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно

изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Формы и методы работы:

Цель творческого *проекта «Народная мудрость о здоровье»* - развивать творческие и коммуникативные способности ребёнка; прививать навыки здорового образа жизни на основе изучения фольклора, первоначальные умения собирать информацию из разных источников, осмыслить её и использовать для выполнения проекта. Пословицы и поговорки – это кладёз народной мудрости, основа. Фундамент воспитания, формирования основ здорового образа жизни. Эти маленькие мудрые изречения веками воспитывали и учили целые поколения. В результате творческой работы учащиеся собирают «копилку» пословиц и поговорок о здоровье, оформляют альбом с пословицами, где на отдельном листе иллюстрируют пословицу, объясняя её смысл. В конце данной работы учитель проводит игру «Собери и объясни пословицы о здоровье». Соревнование проходит между двумя командами:

команда родителей и учеников. Каждая команда получает карточку с пословицами и поговорками, разделёнными на две части: начало и конец.

Исследовательский проект *«Народы мира против вредных привычек»*. Учитель совместно с родителями проводит данный творческий проект с целью формирования потребности отказа от вредных привычек у младших школьников. В результате учащиеся создают альбом с пословицами и поговорками, смысл которых объясняют не только в рисунке, но и в сочинении-рассуждении. Так, например, для осуществления намеченной цели работы учащимися было собрано более 100 пословиц и поговорок.

Социальный проект *«Народные игры»* имеет исследовательский и развивающий характер. Школьники изучают виды русских народных игр, историю их появления, правила, традиции и обряды русского народа, изготавливают инвентарь для проведения игры. В результате творческой работы оформляется альбом, классный руководитель проводит праздники. Посвящённые народным играм, где дети играют вместе с взрослыми.

Творческий проект *«Мастерская настольных игр по ЗОЖ»*. Учащиеся разрабатывают и изготавливают настольные игры: лото «Путешествие по стране Здоровья», ребусы, кроссворды и т.д. В данном проекте школьники выделяют правила гигиены, выполнения режима дня, значение правильного питания. Вредные привычки, и соотносят их с удачным или неудачным ходом в игре.

Метод рефлексии. Не менее важно для сохранения здоровья у ребёнка способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребёнку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал. Необходимо формировать у ребёнка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека - важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на заботливое поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Метод решения педагогических ситуаций используется не только при работе с детьми на внеклассных мероприятиях, но и работе с родителями. На родительских собраниях учитель предлагает взрослым для решения педагогические задачи, даёт рекомендации по выбору более правильного пути в воспитании экологической культуры и ЗОЖ ребёнка.

Нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, путешествие, суд, викторина, соревнование, аукцион и т.д. В творческом поиске учителей родились игровые формы воспитания экологической культуры и ЗОЖ. Так, практикуются проведение судебного процесса над «Человеком - царём

природы», над «вредными привычками» и т. д. Школьники осуждают «Хулиганство», «Зло», «Бранные слова». Чтобы занятия по валеологии понравились ребятам, необходимо обеспечить успех первых занятий. Никаких нравоучений! Задать детям несколько вопросов, ответы на которые подтвердили бы их здоровые привычки. Это принесёт им радость и вызовет интерес к дальнейшим занятиям. Отметить их искренность, умение улыбаться, радоваться, проникать интересом к окружающему миру. Дарить детям листики-карточки с добрыми словами, например: «Ты добрый человек». Быть доброжелательным. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» предназначена для обучающихся 1 – 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающимся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2 – 4 классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы,

отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» 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 спортивно-оздоровительного направления «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре), средствах массовой информации, при использовании ИКТ.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).

3. 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будьте здоровы!» и «Здоровье и безопасность» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс(33 ч)

1.Я и моё здоровье. 12 ч

Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. Орган вкуса. Строение языка. Кислое – сладкое. Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Уход за ногтями. Кожа – орган осязания. Строение кожи. Правила ухода за кожей. Первая помощь при повреждении кожи. Обоняние. Способность чувствовать запахи. Строение носа. Связь органов чувств с головным мозгом. Гигиена. Предметы личной гигиены. Органы чувств. Опора тела и

движение Мышцы, кости и суставы. Осанка. Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Как следует питаться. Пищевые продукты. Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Режим дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна. Правила закаливания организма. Обтирание и обливание.

2.Я и общество. Правила, обязательные для всех. 13 ч

Настроение в школе. Настроение после школы. Приёмы улучшения настроения. Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и у других. Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Диалог. Поведение и характер. Правила поведения в общественных местах. Домашние поручения. Уборка помещения. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Правила вежливого общения. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Извинение, просьба. Правила поведения в общественном транспорте и на улице. Тротуар. Проезжая часть. Дорожные знаки. Велосипед как средство здорового образа жизни. Кодекс юного велосипедиста. Правила езды на велосипеде. Помогите себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ. Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде. Опрятность, аккуратность во внешнем виде (одежда). Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Игра. Праздник «Огонёк здоровья». Защита мини-проектов.

3.Я и природа. 8 ч

Природа – наш дом. Путешествие по карте России (с севера на юг), изменение температуры (от севера к экватору). Весна – прекрасная пора. Экскурсия в весенний лес. Виды деревьев. Как сберечь лес. Лесные загадки. Загадки о лесе, животных, птицах, цветах, растениях. Природа в музыке и поэзии. Песни и стихи о красоте природы. Безопасность в природе. Опасности, которые могут подстеречь нас в природе. Безопасное сосуществование, взаимопомощь. Игра «Человек - природа». Всякая погода – благодать! Осадки. Погода. Термометр. Ига "Юный метеоролог". Яркая песня природы. Игры на свежем воздухе, соревнования, холодный перекус на свежем воздухе. Правила поведения при отдыхе на природе. Обобщение.

2 класс (34 ч)

1.Я и моё здоровье. 10 ч

Строение тела человека. Внутренние органы. Части тела человека. Болезнь. Причины болезни. Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура тела. Измерение температуры тела. Профессия врача. Оказание врачом помощи больному. Школьный врач. Медицинский кабинет. Инфекционные заболевания. Способы заражения и лечения инфекций. Микробы. Прививка - способ предупреждения от болезни. Прививки. Вакцина. Иммуитет. Карантин. Эпидемия гриппа. Способы предупреждения болезни. Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Правила пользования медицинскими препаратами. Виды отравления. Первая помощь при пищевом отравлении.

2.Мир природы. 15 ч

Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек - часть природы. Осенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека в осенний период времени. Зимние изменения в природе. Красота зимнего времени года. Экологические связи. Жизнь и деятельность человека зимой. Помощь зимующим птицам. Охрана здоровья человека в зимний период времени. Весенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека весной. Охрана раннецветущих растений. Охрана здоровья человека в весенний период времени. Летние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека летом. Опасное солнце. Охрана здоровья человека в летний период времени. Метеорология. Переохлаждение. Гололёд. Тепловой и солнечный удар. Защита в дождливую погоду. Правила поведения в грозу. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Правила безопасного поведения на воде. Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности. Экологические знаки. Правила поведения человека в природе. Путешествие по лесу «В царстве Берендея». Значение леса для человека. Как готовиться к лесной прогулке. Путешествие к Грибу Грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы. Растения. Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Ядовитые растения. Правила сбора ягод и растений. Путешествие в город Огород. Культурные растения. Растениеводство. Виды растениеводства родного края. Животные домашние и дикие. Меры предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых.

3.Я и природа. 6 ч

Путешествие в страну Витаминию. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. Витамины. Береги лес от огня! Пожар. Правила пожарной безопасности. Лес - наше богатство. Действия человека во время пожара. Театральное представление "Зимняя сказка". Фольклорный праздник. Народные посиделки, народные песни, хоровод, игры. Чистые родники России. Экология. Родники России. Чистая вода. Зверьё моё. Обитатели леса. Разнообразие диких зверей.

4.Я и общество. Безопасное поведение. Домашние опасности 3 ч

Чрезвычайная ситуация. Действия человека при чрезвычайных ситуациях. Взаимовыручка. Взаимопомощь. Природные изменения. Стихийные бедствия. Наводнение, землетрясение, шторм. Действия человека в чрезвычайных ситуациях. Брейн-ринг. Правила личной гигиены.

3класс (34 ч)

1.Здоровье и питание. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 15 ч

Строение тела человека. Почему мы болеем. Как вести себя, когда что-то болит. Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия врача. Как справиться с инфекцией. Прививки от болезней. Грипп – это не модно и разорительно. История болезни. Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Виды отравления. Первая помощь при пищевом отравлении. Природа – наш дом. Осень – золотая пора. Гармония осенних красок. Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам. Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии. Красное лето – яркая песня природы.

2.Моё здоровье 10 ч

Безопасность при любой погоде. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Правила безопасного поведения на воде. Опасный лёд. Зимняя река и география безопасности. Как вести себя в природе. Экологические правила. Укус змеи. Путешествие по лесу «В царстве Берендея». Путешествие к Грибу Грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы. Растения. Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Ядовитые растения. Путешествие в город Огород. Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых.

3.Человек и природа. 6 ч

Путешествие в страну Витаминию. Береги лес от огня! Зимняя сказка. В небе просинь. Чистые родники России. Зверьё моё.

4.Ребёнок и общество. 3 ч

Чрезвычайная ситуация – что это? Природные изменения. Стихийные бедствия. Расту здоровым. Команда скорой помощи.

4 класс (34 ч)

1.Я и моё здоровье. 5 ч

Здоровый образ жизни. Правила питания. Режим дня. Здоровый сон. Гигиена сна. Обтирание. Обливание. Закалка. Влияние различных природных факторов на здоровье человека. Сезонные изменения в природе. Жизнь и деятельность человека в разные времена года. Охрана здоровья человека. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Охрана здоровья

человека. Безопасность при любой погоде. Метеорологи. Переохлаждение. Гололёд. Тепловой и солнечный удар. Защита в дождливую погоду. Правила поведения в грозу. Безопасность при любой погоде. Метеорологи. Переохлаждение. Гололёд. Тепловой и солнечный удар. Защита в дождливую погоду. Правила поведения в грозу.

2.Я и природа. 16 ч

Опасности при общении с хищными животными и насекомыми. Правила защиты от укуса змеи. Первая помощь при укусах змей. Животные домашние и дикие. Опасности при общении с хищными животными и насекомыми. Гигиена правильной осанки. Выполнение и соблюдение правил посадки при письме, чтении. Вредные микробы. Виды отравления. Первая помощь при пищевом отравлении. Природа - наш дом. Взаимосвязи в природе. Причина и следствие. Экологические правила. Человек часть природы. В гостях у Мойдодыра. Беседа о здоровом образе жизни. Мой внешний вид - залог здоровья. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Изготовление настольных игр по ЗОЖ. Правильное питание - залог физического и психического здоровья. Здоровый образ жизни. Здоровое питание. Витамины. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Правила безопасного поведения на воде. Зимняя река и география безопасности. Переправа по льду. Правила безопасного поведения на реке зимой. Гололёд. Экологические знаки. Правила поведения человека в природе. Лес и человек. Съедобные и несъедобные грибы. Лесная аптека на службе человека. Правила сбора ягод и растений. Беседа "Надо ли прислушиваться к советам родителей".

3.Я и общество. Правила, обязательные для всех. 13 ч

Приёмы улучшения настроения, понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в письменной и устной форме. Приём гостей. Домашние поручения. Уборка помещения. Правила поведения в театре, кино, школе. Правила поведения на улице и в транспорте. Тротуар. Проезжая часть. Дорожные знаки. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Поможет ли нам обман. Занятие-игра "Вредные привычки и их профилактика". Викторина "Добро лучше, чем зло, зависть, жадность". "Спасатели, вперёд!" Чрезвычайная ситуация. Действия человека при чрезвычайных ситуациях. Взаимовыручка. Взаимопомощь. Правила поведения во время возникновения экстренных ситуаций. Брейн-ринг "Что мы узнали и что умеем". Обобщение. Игра "Весёлые старты".

3. Тематическое планирование 1 класс

№	Тема разделов	Количество часов
1.	<i>Я и моё здоровье.</i>	12
2.	<i>Я и общество. Правила, обязательные для всех.</i>	13
3.	<i>Я и природа.</i>	8
Итого:		33

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема разделов	Количество часов
1	<i>Я и моё здоровье.</i>	10
2	<i>Мир природы.</i>	15
3	<i>Я и природа.</i>	6
4	<i>Я и общество. Безопасное поведение. Домашние опасности.</i>	3
Итого:		34

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема разделов	Количество часов
1	<i>Здоровье и питание. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</i>	15
2	<i>Моё здоровье.</i>	10
3	<i>Человек и природа.</i>	6
4	<i>Ребёнок и общество.</i>	3
Итого:		34

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема разделов	Количество часов
1	<i>Я и моё здоровье.</i>	5
2	<i>Я и природа.</i>	16
3	<i>Я и общество. Правила, обязательные для всех</i>	13

ПРИЛОЖЕНИЕ

*Тестовый материал**1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»*

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
 - а) Маргарин.
 - б) Масло с маргарином.
 - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
 - а) Три-четыре раза.
 - б) Один-два раза.
 - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
 - а) Менее трёх раз в неделю.
 - б) От 3 до 6 раз в неделю.
 - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
 - а) Одну-две.
 - б) От трёх до пяти.
 - в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.