Управление образования Нижнетуринского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сигнальненская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО

спортивно - оздоровительного направления
**«Азбука здоровья»**

для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации программы:

4 года

Учитель начальной школы

Я. С. Кобзарева

2022

**Пояснительная записка**

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

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:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

от 12.03.99, гл. 3, ст. 28.II.2;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические

требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об

утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного

стандарта начального общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего

образования»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего

образования»;

- Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических

рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках

реализации основных общеобразовательных программ, в

том числе в части проектной деятельности».

***Программа разработана с учётом:***

* санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
* годового учебного календарного графика учреждения на 2022 – 2023 учебный год;
* требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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 общекультурному 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:**

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; 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;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
	1. ***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 общекультурному 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 общекультурному 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 медицинскихисследований по состоянию здоровья школьников.

***Принцип доступности*** -определяет содержание курса в соответствии с возрастнымиособенностями младших школьников.

***Принцип системности -*** определяет взаимосвязь и целостность содержания,форм ипринципов 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 результатемногократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожжет 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 обученияважна 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 какцелостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. ***Принцип цикличности*** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления.Онзаключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

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

***Принцип наглядности*** *–*обязывает строить процесс обучения с максимальным использованиемформ 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 развитиюпсихофизических 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 здоровьеокружающих 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.

***Обеспечение мотивации***

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

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

***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.

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 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

**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, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ 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 ребѐнка 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.

**Планируемые результаты реализации курса "Азбука здоровья".**

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образованияявляется 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, 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 школа.

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.

* 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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

* 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.

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 еѐ 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.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**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.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурномунаправлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

* *Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всехлюдей 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** —освоенные обучающимися универсальные учебныедействия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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

1. ***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).

1. ***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).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
1. ***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** —освоенный обучающимися в ходе изучения учебныхпредметов 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.

***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 будетсознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. **КЛАСС**

На первом году обучения учащиеся ***узнают***, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; ***учатся*** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**1 класс (33 часа)**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды.Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.

Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы.Чтобы зубы были здоровыми.Как сохранить улыбкукрасивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты»человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание–необходимое условие для жизни человека.ЗдороваяПища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон–лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я–ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет–наша опора.Осанка–стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса «Азбука здоровья».**

**1 КЛАСС (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество** | **Сроки** |
|  |  | **часов** |  |
| 1. | Дружи с водой. | 2 |  |
| 2. | Забота об органах чувств. | 4 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Уход за зубами. | 3 |  |
| 4. | Уход за руками и ногами. | 1 |  |
| 5. | Уход за руками и ногами. | 1 |  |
| 6. | Забота о коже. | 2 |  |
| 7. | Как следует питаться. | 2 |  |
| 8. | Как сделать сон полезным. | 1 |  |
| 9. | Настроение в школе. | 1 |  |
| 10. | Настроение после школы | 1 |  |
| 11. | Поведение в школе | 1 |  |
| 12. | Вредные привычки. | 2 |  |
| 13. | Мышцы, кости и суставы. | 2 |  |
| 14. | Как закаляться. | 1 |  |
| 15. | Как правильно вести себя на воде. | 1 |  |
| 16. | Народные игры. | 2 |  |
| 17. | Подвижные игры. | 4 |  |
| 18. | Доктора природы. | 2 |  |

**Всего: 33 часа**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** |  | **Кол-во** | **Содержание занятий** |
|  |  |  | **часов** |  |
| 1 | *Советы* | *доктора* | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши |
|  | *Воды.* |  |  | лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению |
|  |  |  |  | «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. |
|  |  |  |  | Игра «Доскажи словечко». |
| 2 | *Друзья Вода и мыло* | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. |
|  |  |  |  |  | Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». |
|  |  |  |  |  | Творческая работа. |  |  |  |  |  |
| 3 | *Глаза* | *–* | *главные* | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. |
|  | *помощники* |  | Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила |
|  | *человека.* |  |  | бережного отношения к зрению. |  |  |
| 4 | *Подвижные игры* | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем |
|  |  |  |  |  | воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три- |
|  |  |  |  |  | беги!» |  |  |  |  |  |  |
| 5 | *Чтобы* |  | *уши* | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная |
|  | *слышали.* |  |  | минутка. Правил сохранения слуха. |  |  |
| 6 | *Почему болят зубы.* | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. |
|  |  |  |  |  | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи |
|  |  |  |  |  | осанку». Творческое рисование. |  |  |
| 7 | *Чтобы* | *зубы были* | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение |
|  | *здоровыми.* |  | «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем |
|  |  |  |  |  | человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание |
|  |  |  |  |  | стихотворение. Тест. |  |  |  |  |
| 8 | *Как* |  | *сохранить* | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с |
|  | *улыбку красивой?* |  | доктором | Здоровые | Зубы. | Практические | занятия. |
|  |  |  |  |  | Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». |
|  |  |  |  |  | Творческая работа. |  |  |  |  |  |
| 9 | *«Рабочие* |  | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. |
|  | *инструменты»* |  | Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» |
|  | *человека.* |  |  | Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |  |
| 10 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти |
|  |  |  |  |  | мяч». |  |  |  |  |  |  |
| 11 | *Зачем* |  | *человеку* | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. |
|  | *кожа.* |  |  |  | Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка |
|  |  |  |  |  | «Солнышко». Правила ухода за кожей. |  |
| 12 | *Надёжная защита* | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая |
|  | *организма.* |  | работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице |  |
|  |  |  |  |  | «Строение кожи». |  | Моделирование схемы. Тест. |  |
| 13 | *Если* |  | *кожа* | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или |
|  | *повреждена.* |  | нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая |
|  |  |  |  |  | работа в парах «Как оказать первую помощь?» |  |
| 14 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, |
|  |  |  |  |  | «Весёлая эстафета», «Поезд». |  |  |
| 15 | *Питание* | *–* | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с |
|  | *необходимое* |  | доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». |
|  | *условие* | *для жизни* |  | Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи |
|  | *человека.* |  |  | сказку». |  |  |  |  |  |  |
| 16 | *Здоровая* | *пища для* | 1 | Советы доктора | Здоровая Пища. | Анализ ситуации. Игра |
|  | *всей семьи.* |  | «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  |  | Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые |
|  |  |  |  |  | правила питания. |  |  |  |  |  |
| 17 | *Сон* | *–* | *лучшее* | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил |
|  | *лекарство* |  | здоровья | Анализ | ситуации. Оздоровительная | минутка |
|  |  |  |  |  | «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – |
|  |  |  |  |  | хорошо». |  |  |  |  |  |  |
| 18 | *Как настроение?* | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  |  | Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. |  |
| 19 | *Я пришёл из школы.* | 1 | Беседа. | Анализ | и | разыгрывание | ситуации. Упражнение |
|  |  |  |  |  | «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная |
|  |  |  |  |  | минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |
| 20 | *Подвижные* | *игры* | 1 |  | Оздоровительная | минутка | «Упражнения | животных». | Игра |
|  |  | *по выбору детей.* |  |  |  | «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | столовой». |  |  |  |  |  |  |
| 21 | *Я – ученик.* |  |  |  | 2 |  | Оздоровительная | минутка | «Упражнения | животных». | Игра |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | правила». |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 23 | *Вредные привычки.* |  | 2 |  | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  | Слово учителя. Заучивание слов. | Это | нужно запомнить! |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Практическая работа в парах. |  |  |  |  |
| 25 | *Подвижные игры.* |  | 1 |  | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |
| 26 | *Скелет* | *–* | *наша* | 1 |  | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная |
|  |  | *опора.* |  |  |  |  |  |  | минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | помощи. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | *Осанка – стройная* | 1 |  | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! |
|  |  | *спина!* |  |  |  |  |  |  | Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |
| 28 | *Если хочешь* | *быть* | 1 |  | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная |
|  |  | *здоров.* |  |  |  |  |  |  | минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | интересно! Тест «Здоровый человек – это…» |  |  |
| 29 | *Правила* |  |  |  |  | 1 |  | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. |
|  |  | *безопасности* | *на* |  |  | Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений |
|  |  | *воде.* |  |  |  |  |  |  | пловца. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | *Подвижные игры.* |  | 1 |  | По выбору учащихся. |  |  |  |  |
| 31 | *Весёлые старты.* |  | 1 |  | Командные соревнования. |  |  |  |  |
| 32-33 | *Обобщающие* |  |  |  | 2 |  | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый |
|  |  | *занятия* | *«Доктора* |  |  | человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо- |
|  |  | *здоровья».* |  |  |  |  |  | плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |  |
|  | ***Итого: 33 ч*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Личностные** |  |  |  | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
|  | Объяснять |  |  |  | Определять цель | Предполагать, какая | При необходимости |
|  | положительные и |  |  | учебной деятельности | информация |  | отстаивать свою точку |
|  | отрицательные |  |  |  | с помощью учителя и | необходима. |  | зрения, аргументируя |
|  | оценки, в том числе |  |  | самостоятельно, |  |  |  | её. |  |  |
|  | неоднозначных |  |  |  | искать средства её |  |  |  |  |  |  |
|  | поступков. |  |  |  | осуществления. |  |  |  | Учиться подтверждать |
|  | Формулировать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | аргументы фактами. |
|  | самому простые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | правила поведения в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | природе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Испытывать любовь к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | красоте родной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | природы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

На втором году обучения учащиеся ***знакомятся*** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; ***обучаются*** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. ***Обучаются*** правилам оказания первой медицинской помощи.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**2 класс – 34 часа**

**Почему мы болеем(3ч)** Причины болезни.Признаки болезни.Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый

образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни.Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем.Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**Опасность в нашем доме

Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода–наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

***ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ***:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса «Азбука здоровья»**

**2 КЛАСС** (**34 часа)**

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

**Всего – 34 часа**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименова-** | **Кол-** | **Тема** | **УУД** | **Содержание занятия** |  |  |
|  | **ние раздела** | **во** | **занятия** |  |  |  |  |  |
|  | **часов** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-3 | Почему мы | 3 | *Разные* | **1. Регулятивные** | Повторение | девиза | «Уроков |  |
|  | болеем |  | *причины* | **УУД:** | здоровья». Анализ стихотворения. |  |
|  |  |  | *болезней.* | ***Определять*** *и* | Оздоровительная | минутка. |  |
|  |  |  |  | ***формулировать*** | Повторение мудрых слов. |  |  |
|  |  |  | *Признаки* | цель деятельности на | Анализ ситуации в стихотворении |  |
|  |  |  | *некоторых* | занятие с помощью | С. Михалкова «Грипп». |  |  |
|  |  |  | *болезней* | учителя. | Оздоровительная минутка. Игра – |  |
|  |  |  |  |  | соревнование «Кто больше |  |
|  |  |  |  | ***Проговаривать*** | знает?». Практическая работа по |  |
|  |  |  |  | последовательность | составлению правил «Как помочь |  |
|  |  |  |  | действий на занятие. | больному?» |  |  |  |
|  |  |  | *Как ваше* | Учить ***высказывать*** | Игра- соревнование «Кто больше |  |
|  |  |  | *здоровье?* | знает?». Тест «Твоё здоровье», |  |
|  |  |  |  | своѐ предположение | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  | (версию) на основе | Практическая работа «Помоги |  |
|  |  |  |  | работы с | себе сам». |  |  |  |
|  |  |  |  | иллюстрацией, учить |  |
|  |  |  |  | ***работать*** по |  |
|  |  |  |  | предложенному |  |
|  |  |  |  | учителем плану. |  |
| 4-5 | Кто и как | 2 | *Организм-* |  | Повторение причин болезни. |
|  | предохраняет |  | *сам себе* | Средством | Рассказ учителя. Режим дня. |
|  | нас от |  | *помощник.* | формирования этих | Оздоровительная минутка. Тест |
|  | болезней. |  |  | действий служит | «Умеешь ли ты готовить уроки?». |
|  |  |  |  | технология | Составление памятки «Как |
|  |  |  |  | проблемного | правильно готовить уроки». |
|  |  |  | *Здоровый* | диалога на этапе | Встреча с докторами Здоровья. |
|  |  |  | *образ жизни.* | изучения нового | Повторение правил. Анализ |
|  |  |  |  | материала. | ситуации. Игра «Вставь словечко». |
|  |  |  |  |  | Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  |  | Мудрые слова доктора Свежий |
|  |  |  |  |  | Воздух. |
| 6 | Кто нас | 1 | *Какие врачи* |  | Повторение составляющих |
|  | лечит. |  | *нас лечат.* | Учиться совместно | здорового образа жизни. Беседа по |
|  |  |  |  | с учителем и | теме. Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  | другими учениками | Анализ ситуации. Самоанализ |
|  |  |  |  | ***давать*** | здоровья. |
| 7-8 | Прививки от | 2 | *Инфекции и* | эмоциональную | Словарная работа. Игра – |
|  | болезней. |  | *болезни.* | ***оценку*** | соревнование «Кто больше |
|  |  |  |  | деятельности | знает?». Оздоровительная |
|  |  |  |  | класса на занятие. | минутка. Анализ ситуации в |
|  |  |  |  |  | стихотворении С. Михалкова |
|  |  |  |  |  | «Поднялась температура…» |
|  |  |  | *Прививки от* | Средством | Анализ ситуации в стихотворении |
|  |  |  | *болезней.* | формирования этих | С.Михалкова «Прививка». |
|  |  |  |  | действий служит | Оздоровительная минутка. Игра |
|  |  |  |  | технология | «Полезно – вредно». |
| 9-10 | Что нужно | 2 | *Как выбрать* | оценивания | Игра «Кто больше знает?» Беседа |
|  | знать о |  | *лекарства.* | образовательных | «Из чего получают лекарства». |
|  | лекарствах. |  |  | достижений | Словарная работа. |
|  |  |  |  | (учебных успехов). | Оздоровительная минутка. Анализ |
|  |  |  |  |  | ситуации в стихотворении С. |
|  |  |  |  |  | Михалкова. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Домашняя* | **2.** | Игра «Светофор здоровья». |
|  |  |  | *аптечка.* | **Познавательные** | Анализ ситуации. Работа над |
|  |  |  |  | **УУД:** | стихотворением С. Михалкова |
|  |  |  |  | Делать | «Для больного человека…» |
|  |  |  |  | предварительный | Аптека дома. Оздоровительная |
|  |  |  |  | отбор источников | минутка. Это полезно знать! |
| 11- | Как избежать | 2 | *Лекарственн* | информации: | Беседа по теме. Игра – |
| 12 | отравлений. |  | *ые* | ***ориентироваться*** | соревнование «Кто больше?» |
|  |  |  | *отравления* | в учебнике (на | Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  | развороте, в | Признаки лекарственного |
|  |  |  |  | оглавлении, в | отравления. Помоги себе сам! |
|  |  |  |  | словаре). | Практическая работа. |
|  |  |  |  | Добывать новые |  |
|  |  |  |  | знания: |  |
|  |  |  | *Пищевые* | ***находить ответы*** | Повторение признаков |
|  |  |  | *отравления.* | на вопросы, | лекарственного отравления. |
|  |  |  |  | используя учебник, | Оздоровительная минутка. |
|  |  |  |  | свой жизненный | Признаки пищевого отравления. |
|  |  |  |  | опыт и информацию, | Составление памятки "Первая |
|  |  |  |  | полученную на | помощь при отравлениях". |  |
| 13- | Безопасность | 2 | *Солнце – наш* | занятие. | Повторение правил поведения при |  |
| 14 | при любой |  | *друг?* | Перерабатывать | пищевом отравлении. Беседа по |  |
|  | погоде. |  |  | полученную | теме. Анализ ситуации в |  |
|  |  |  |  | информацию: | стихотворении С. Михалкова |  |
|  |  |  |  | ***делать*** выводы в | «Забыла Таня про обед…» |  |
|  |  |  |  | результате | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  | совместной работы | Признаки солнечного ожога. |  |
|  |  |  |  | всего класса. | Практическая работа «Помоги |  |
|  |  |  |  |  | себе сам!» |  |
|  |  |  | *На улице* | составлять рассказы | Повторение правил. Беседа по |  |
|  |  |  | *дождь и* | на основе | картине К. Маковского «Дети, |  |
|  |  |  | *гроза.* | простейших моделей | бегущие от грозы». Правила |  |
|  |  |  |  | (предметных, | поведения при грозе. |  |
|  |  |  |  | рисунков, | Оздоровительная минутка. Помоги |  |
|  |  |  |  | схематических | себе сам! |  |
|  |  |  |  | рисунков, схем); |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 15- | Правила | 2 | *Опасности в* | находить и | Анализ ситуации в стихотворении |  |
| 16 | безопасного |  | *нашем доме.* | формулировать | Э. Успенского «Мама приходит с |  |
|  | поведения в |  |  | решение задачи с | работы…» Правила безопасного |  |
|  | доме, на |  |  | помощью | поведения в доме. |  |
|  | улице, |  |  | простейших моделей | Оздоровительная минутка. Игра |  |
|  | в транспорте. |  |  | (предметных, | «Светофор здоровья». |  |
|  |  |  |  | рисунков, |  |  |
|  |  |  |  | схематических |  |  |
|  |  |  | *Правила* | Правило перехода улицы в местах, |  |
|  |  |  | *поведения на* | рисунков). | где нет светофора. Игра |  |
|  |  |  | *улице.* |  | «Светофор здоровья». |  |
|  |  |  | Средством |  |
|  |  |  |  | Оздоровительная минутка. Анализ |  |
|  |  |  |  | формирования этих | ситуации. Заучивание слов. |  |
|  |  |  |  | действий служит | Правила безопасности поведения в |  |
|  |  |  |  | учебный материал и | транспорте. |  |
|  |  |  |  | задания учебника, |  |  |
|  |  |  |  | ориентированные на |  |  |
|  |  |  |  | линии развития |  |  |
|  |  |  |  | средствами предмета. |  |  |
| 17 | Правила | 1 | *Вода – наш* | **3.** | Встреча с доктором Вода. Правила |  |
|  | безопасного |  | *друг.* | **Коммуникативные** | поведения на воде. Обсуждения |  |
|  | поведения на |  |  | **УУД:** | стихотворения И. Емельянова. |  |
|  | воде. |  |  |  | Оздоровительная минутка. Игра |  |
|  |  |  |  |  | «Светофор здоровья». Когда |  |
|  |  |  |  | Умение донести | опасность рядом. |  |
|  |  |  |  | свою позицию до |  |  |
| 18 | Правила | 1 | *Чтобы огонь* | других: оформлять | Повторение правил поведения на |  |
|  | обращения с |  | *не причинил* | свою мысль в устной | воде. Беседа «Чем опасен огонь?» |  |
|  | огнём. |  | *вреда.* | и письменной речи | Игра «Светофор здоровья». |  |
|  |  |  |  | (на уровне одного | Обсуждение ситуаций. |  |
|  |  |  |  | предложения или | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  | небольшого текста). | Правила поведения при пожаре в |  |
|  |  |  |  |  | доме. Практическая работа «План |  |
|  |  |  |  |  | эвакуации при пожаре». |  |
| 19 | Как | 1 | *Чем опасен* | ***Слушать*** и | Повторение правил поведения при |  |
|  | уберечься от |  | *электрически* | ***понимать*** речь | пожаре в доме. Рассказ учителя. |  |
|  | поражения |  | *й ток.* | других. | Словарная работа. Первая помощь |  |
|  | электрически |  |  |  | пострадавшему. Оздоровительная |  |
|  | м током. |  |  | Средством | минутка. Игра «Светофор |  |
|  |  |  |  | формирования этих | здоровья». |  |
|  |  |  |  | действий служит |  |  |
| 20 | Как | 1 | *Травмы.* | технология | Виды травм. Оказание первой |  |
|  | уберечься от |  |  | проблемного диалога | помощи при порезах, ушибах, |  |
|  | порезов, |  |  | (побуждающий и | переломах (практическая работа в |  |
|  | ушибов, |  |  | подводящий диалог). | парах). Оздоровительная минутка. |  |
|  | переломов. |  |  |  | Заучивание слов. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Как | 1 | *Укусы* |  | Беседа по теме. Анализ ситуации в |  |
|  | защититься |  | *насекомых.* |  | стихотворении С. Михалкова |  |
|  | от насекомых. |  |  |  | «Вдруг какой – то страшный |  |
|  |  |  |  |  | зверь…» Признаки аллергии. |  |
|  |  |  |  | Преобразовывать | Помоги себе сам. Оздоровительная |  |
|  |  |  |  | минутка. Словарная работа. |  |
|  |  |  |  | информацию из |  |
|  |  |  |  | Заучивание слов |  |
|  |  |  |  | одной формы в |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | другую: |  |  |
| 22 | Предосторож | 1 | *Про собак и* | Совместно | Беседа о домашних животных. |  |
|  | ности при |  | *кошек.* | договариваться о | Обсуждение стихотворения. |  |
|  | обращении с |  |  | правилах общения и | Правила обращения с животными. |  |
|  | животными. |  |  | поведения в школе и | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  | следовать им. | Составление правил. Это |  |
|  |  |  |  |  | интересно! |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 23- | Первая | 2 | *Отравление* | Виды отравлений. Игра – |  |
|  |  |
| 24 | помощь при |  | *ядовитыми* | соревнование «Кто больше знает?» |  |
|  | Учиться |  |
|  | отравлении |  | *веществами.* | Рассказ учителя. Оздоровительная |  |
|  |  | выполнять |  |
|  | жидкостями, |  |  | минутка. Игра «Светофор |  |
|  |  |  | различные роли в |  |
|  | пищей, |  |  | здоровья» Признаки отравления |  |
|  |  |  | группе (лидера, |  |
|  | парами, газом |  |  | ядовитыми веществами. Словарная |  |
|  |  |  | исполнителя, |  |
|  |  |  |  | работа. Первая помощь при |  |
|  |  |  |  | критика). |  |
|  |  |  |  | отравлениях. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Отравление* | Средством | Беседа по теме. Заучивание слов. |  |
|  |  |  | *угарным* | формирования этих | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  | *газом.* | действий служит | Признаки отравления угарным |  |
|  |  |  |  | организация работы в | газом. Помоги себе сам |  |
|  |  |  |  | парах и малых | (составление правил). Игра |  |
|  |  |  |  | группах (в | «Вставь пропущенные слова». |  |
|  |  |  |  | приложении |  |  |
|  |  |  |  | представлены |  |  |
|  |  |  |  | варианты проведения |  |  |
|  |  |  |  | занятий). |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25- | Первая | 2 | *Помочь себе* |  | Признаки теплового удара. |  |
| 26 | помощь при |  | *при тепловом* |  | Оздоровительная минутка. Помоги |  |
|  | перегревании |  | *ударе.* |  | себе сам! Игра «Светофор |  |
|  | и тепловом |  |  |  | здоровья». |  |
|  | ударе, при |  |  |  |  |  |
|  |  | *Как уберечься* |  | Работа с отрывком из сказки С. |  |
|  | ожогах и |  | *от мороза.* |  | Михалкова «Мороз и морозец». |  |
|  | обморожении |  |  |  | Признаки обморожения. |  |
|  | . |  |  |  | Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  |  | Составление правил. Игра |  |
|  |  |  |  |  | «Полезно – вредно». |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27- | Первая | 3 | *Растяжения* |  | Повторение «Какие бывают |  |
| 29 | помощь при |  | *и вывихи.* |  | травмы». Рассказ учителя. |  |
|  | травмах. |  |  |  | Признаки растяжения связок и |  |
|  |  |  |  |  | вывиха костей. Оздоровительная |  |
|  |  |  |  |  | минутка. Практическая работа в |  |
|  |  |  |  |  | группах. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Переломы.* |  | Виды переломов. Знакомство с |  |
|  |  |  |  |  | правилами. Оздоровительная |  |
|  |  |  |  |  | минутка. Практическая работа в |  |
|  |  |  |  |  | парах |  |
|  |  |  | *Если ты* |  | Анализ ситуации в стихотворении |  |
|  |  |  | *ушибся или* |  | С. Михалкова «Таня пальчик |  |
|  |  |  | *порезался.* |  | наколола…» Оздоровительная |  |
|  |  |  |  |  | минутка. Помоги себе сам! |  |
|  |  |  |  |  | Словарная работа. Практическая |  |
|  |  |  |  |  | работа в парах. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Первая | 1 | *Если в глаз,* | ***Оздоровительные*** | Беседа по теме. Если соринка |  |
|  | помощь при |  | *ухо, нос или* | ***результаты*** | попала в глаз. Оздоровительная |  |
|  | попадании |  | *горло попало* | ***программы*** | минутка. Когда крошка попала в |  |
|  | инородных |  | *инородное* | ***внеурочной*** | горло. Если что-то попало в ухо. |  |
|  | тел |  | *тело.* | ***деятельности:*** | Отгадывание кроссворда |  |
|  | в глаз, ухо, |  |  | осознание | «Органы». |  |
|  | нос. |  |  | обучающимися |  |  |
|  |  |  |  | необходимости |  |  |
|  |  |  |  | заботы о своѐм |  |  |
| 31 | Первая | 1 | *Если укусила* | Работа в онлайн энциклопедии: |  |
|  | помощь при |  | *змея.* | здоровье и | Это интересно! Признаки укусы |  |
|  | укусах |  |  | выработки форм | змеи. Оздоровительная минутка. |  |
|  | насекомых, |  |  | поведения, которые | Первая помощь при укусе змеи. |  |
|  | змей. |  |  | помогут избежать | Отгадывание кроссворда. |  |
|  |  |  |  | опасности для |  |  |
|  |  |  |  | жизни и здоровья, а |  |  |
| 32- | Сегодняшние | 3 | *Я здоровье* | Беседа о неизлечимых болезнях |  |
| значит, произойдет |  |
| 34 | заботы |  | *берегу.* | века. Оздоровительная минутка. |  |
|  | уменьшение |  |
|  | медицины. |  |  | Решение задач. |  |
|  |  |  | пропусков по |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | причине болезни и |  |  |
|  |  |  |  | произойдет |  |  |
|  |  |  |  | увеличение |  |  |
|  |  |  |  | численности |  |  |
|  |  |  |  | обучающихся, |  |  |
|  |  |  | *Здоровый* | посещающих | Беседа по теме. Тест «Оцени себя |  |
|  |  |  | *образ жизни.* | спортивные секции | сам». Оздоровительная минутка. |  |
|  |  |  |  | и спортивно- |  |  |
|  |  |  |  | оздоровительные |  |  |
|  |  |  |  | мероприятия; |  |  |
|  |  |  | *Я выбираю* | социальная | Урок – праздник «В путь дорогу |  |
|  |  |  | *движение.* | адаптация детей, | собирайтесь, за здоровьем |  |
|  |  |  |  | расширение сферы | отправляйтесь!» |  |
|  |  |  |  | общения, |  |  |
|  |  |  |  | приобретение опыта |  |  |
|  |  |  |  | взаимодействия с |  |  |
|  |  |  |  | окружающим миром |  |  |

**Ожидаемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя | Определять цель | Предполагать, какая | При необходимости |
| гражданином России | учебной деятельности | информация | отстаивать свою точку |
| и частью многоликого | с помощью учителя и | необходима. | зрения, аргументируя |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| изменяющегося мира, | самостоятельно, | Самостоятельно | её. |
| в том числе | искать средства её | отбирать для | Учиться подтверждать |
| объяснять, что | осуществления. | решения учебных | аргументы фактами. |
| связывает тебя с |  | задач, необходимые | Организовывать |
| твоими близкими, |  | словари, | учебное |
| одноклассниками, |  | справочники, | взаимодействие в |
| друзьями. |  | энциклопедии. | группе. |
| Формулировать |  | Сопоставлять и |  |
| самому простые |  | отбирать |  |
| правила поведения в |  | информацию, |  |
| природе. |  | полученную из |  |
| Испытывать чувство |  | различных |  |
| гордости за красоту |  | источников. |  |
| родной природы. |  |  |  |
|  |  |  |  |

* + - **концу 2 класса** учащиеся ***должны знать:***
* ***результате усвоения программы учащиеся должны уметь:***
	+ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
	+ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
	+ формировать своё здоровье.

***Учащиеся должны знать:***

* 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.
	1. **КЛАСС**
* третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**3 класс – 34 часа**

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать.Спешиделать добро.

**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда–ложь»в пословицах и

поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе

сдержанность

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить

себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание **Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола.Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице.Как вести

себя в театре, в кино, школе

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы

разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам **Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба.Кто может считаться настоящим другом **Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите

делать добро

**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа

жизни

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии

**Тематическое планировани екурса «Азбука здоровья» 3 класс (34 часа)**

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

**Всего-34 часа**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тема 1.** ***Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)***

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

**Тема 2.** ***Учимся думать. (1час)***

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

**Тема 3.** ***Спеши делать добро.(1час)***

«Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 4. *Поможет ли нам обман.(1час)***

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

**Тема 5. *«Неправда* *–* *ложь»* *в пословицах и поговорках.(1час)***

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов.

Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 6**. ***Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час)***

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

**Тема 7.** ***Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1час)***

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

**Тема 8**. ***Все ли желания выполнимы.(1час)\***

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

**Тема 9.** ***Как воспитать в себе сдержанность.(1час)***

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема10- 11**. ***Как отучить себя от вредных привычек.(2часа)***

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема12.** ***Я принимаю подарок.(1час)***

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

**Тема13.** ***Я дарю подарки.(1час)***

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 14. *Наказание. (1час)***

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 15. *Одежда. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 16. *Ответственное поведение. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения

* незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 17. *Боль. (1час)***

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».

**Тема 18. *Сервировка стола. (1час)***

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

**Тема 19. *Правила поведения за столом. (1час)***

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка…» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

**Тема 20. *Ты идешь в гости* *. (1час)***

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить…»

**Тема 21. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1час)***

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 22. *Как вести себя в театре,* *кино,* *школе. (1час)***

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 23. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

**Тема 24. *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 25. *Помоги себе сам. (1час)***

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

**Тема 26. *Умей организовать свой досуг. (1час)***

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 27. *Что такое дружба. (1час)***

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

**Тема 28. *Кто может считаться настоящим другом. (1час)***

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

**Тема 29. *Как доставить родителям радость. (1час)***

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».

**Тема 30. *Если кому* *-* *нибудь нужна твоя помощь. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е.

Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н.

Толстого «Старый дед и внучек».

**Тема 31. *Спешите делать добро. (1час)***

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 32. *Огонек здоровья. (1час)***

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33. *Путешествие в страну здоровья. (1час)***

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**Тема 34. *Культура здорового образа жизни. (1час)***

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения.

Человек и его здоровье. Писатели детям.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя | Определять цель | Предполагать, какая | Оформлять свои |
| гражданином России | учебной деятельности | информация | мысли в устной и |
| и частью многоликого | с помощью учителя и | необходима. | письменной речи с |
| изменяющегося мира, | самостоятельно, | Самостоятельно | учётом своих учебных |
| в том числе | искать средства её | отбирать для | и жизненных ситуаций. |
| объяснять, что | осуществления. | решения учебных | При необходимости |
| связывает тебя с | Составлять план | задач, необходимые | отстаивать свою точку |
| твоими близкими, | выполнения задач. | словари, | зрения, аргументируя |
| одноклассниками, | Работая по плану, | справочники, | её. |
| друзьями. | сверять свои действия | энциклопедии. | Учиться подтверждать |
| Объяснять | с целью и, при | Сопоставлять и | аргументы фактами. |
| положительные и | необходимости, | отбирать | Организовывать |
| отрицательные | исправлять ошибки с | информацию, | учебное |
| оценки, в том числе | помощью учителя. | полученную из | взаимодействие в |
| неоднозначных | Составлять и отбирать | различных | группе. |
| поступков, с позиции | информацию, | источников |  |
| общечеловеческих и | полученную из |  |  |
| гражданских | различных |  |  |
| ценностей. | источников |  |  |
| Формулировать |  |  |  |
| самому простые правила поведения вприроде.Испытывать чувствогордости за красотуродной природы.Вырабатывать впротиворечивыхжизненных ситуацияхправила поведения. |  |  |  |

**4 КЛАСС**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье.Что такое эмоции.Чувства и поступки.Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать.Учимся находитьпричину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение.Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ.

Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь.Алкоголь–ошибка.Алкоголь–сделай выбор **Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик.Наркотик–тренинг безопасного поведения. **Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки.Моя семья.

**Повторение(11ч)**Дружба.День здоровья.Умеем ли мы правильно питаться.Я выбираю кашу.Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии
* КВН

**Тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 4 класс** (**34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество** | **Сроки** |
|  |  | **часов** |  |
| ***1.*** | ***Наше здоровье.*** | ***4*** |  |
| 2. | Как помочь сохранить здоровье. | 3 |  |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 |  |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 |  |
| 5. | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |  |
| 6. | Помоги себе сам. | 1 |  |
| 7. | Злой волшебник – алкоголь. | 3 |  |
| 8. | Злой волшебник – наркотик. | 2 |  |
| 9. | Мы – одна семья. | 2 |  |
| 10. | Повторение. | 11 |  |

**Всего-34 часа**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тема 1. *Что такое здоровье? (1час)***

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

**Тема 2. *Что такое эмоции? (1час)***

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3. *Чувства и поступки. (1час)***

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4. *Стресс. (1час)***

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 5. *Учимся думать и действовать. (1час)***

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий. (1час)***

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7. *Умей выбирать. (1час)***

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8. *Принимаю решение.(1час)***

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9. *Я отвечаю за своё решение.(1час)***

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10. *Что мы знаем о курении. (1час)***

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11. *Зависимость. (1час)***

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа.

Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 12. *Умей сказать НЕТ. (1час)***

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13. *Как сказать НЕТ. (1час)***Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)***

Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15. *Я умею выбирать* *–* *тренинг безопасного поведения. (1час)***

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16. *Волевое поведение. (1час)***

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17. *Алкоголь. (1час)***

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18. *Алкоголь* *–* *ошибка. (1час)***

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19. *Алкоголь* *–* *сделай выбор. ( 1час)***

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20. *Наркотик. (1час)***

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка.

Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21. *Наркотик* *–* *тренинг безопасного поведения. (1час)***

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1час)***

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.

**Тема 23. *Моя семья. (1час)***

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право».

Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24. *Дружба. (1час)***

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25. *День здоровья. (1час)***

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться?(1час)***

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

**Тема 27. *Я выбираю кашу. (1час)***

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

**Тема 28. *Чистота и здоровье. (1час)***

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29. *Откуда берутся грязнули? (игра* *–* *путешествие) (1час)***

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30. *Чистота и порядок* *(продолжение путешествия). (1час)***

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)***

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка.

Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

**Тема 32. *КВН* *«Наше здоровье» (1час)***

**Тема 33. *Я здоровье берегу* *–* *сам себе я помогу* *(урок-праздник) (1час)***

**Тема 34. *Будем здоровы. (1час)***

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

**Ожидаемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя | Определять цель | Предполагать, какая | Оформлять свои |
| гражданином России | учебной деятельности | информация | мысли в устной и |
| и частью многоликого | с помощью учителя и | необходима. | письменной речи с |
| изменяющегося мира, | самостоятельно, |  | учётом своих учебных |
| в том числе | искать средства её | Самостоятельно | и жизненных ситуаций. |
| объяснять, что | осуществления. | отбирать для |  |
| связывает тебя с |  | решения учебных | При необходимости |
| твоими близкими, | Составлять план | задач, необходимые | отстаивать свою точку |
| одноклассниками, | выполнения задач. | словари, | зрения, аргументируя |
| друзьями. |  | справочники, | её. |
| Объяснять | Работая по плану, | энциклопедии. |  |
| положительные и | сверять свои действия |  | Учиться подтверждать |
| отрицательные | с целью и, при | Сопоставлять и | аргументы фактами. |
| оценки, в том числе | необходимости, | отбирать |  |
| неоднозначных | исправлять ошибки с | информацию, | Организовывать |
| поступков, с позиции | помощью учителя. | полученную из | учебное |
| общечеловеческих и |  | различных | взаимодействие в |
| гражданских | Составлять и отбирать | источников | группе. |
| ценностей. | информацию, |  |  |
| Формулировать | полученную из |  |  |
| самому простые | различных |  |  |
| правила поведения в | источников |  |  |
| природе. |  |  |  |
| Испытывать чувство |  |  |  |
| гордости за красоту |  |  |  |
| родной природы. |  |  |  |
| Вырабатывать в |  |  |  |
| противоречивых |  |  |  |
| жизненных ситуациях |  |  |  |
| правила поведения. |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Литература, использованная при подготовке программы**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф,2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
20. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
21. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
22. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
23. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
24. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
25. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
26. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
27. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь-

М.,1997

1. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка

– СПб., 1997

1. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
2. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
3. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
4. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

***Материально-техническое обеспечение***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименования объектов и средств*** | ***Информационно-коммуникационные*** |  |
|  | ***материально-технического обеспечения*** | ***средства*** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Персональный компьютер | Цифровые образовательные ресурсы |  |
| 2. | Мультимедийный проектор |  |
|  | Доска магнитно-маркерная | http://school-collection.edu.ru/ |  |
|  |  |  |
|  | антибликовым покрытием |  |  |
|  |  |  |  |