

Приложение № 15
к основной образовательной программе начального
общего образования обучающихся
МОУ «Рудновская ООШ», утвержденной приказом
МОУ «Рудновская ООШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
спортивно – оздоровительное направление
начальное общее образование**

с.Рудное

1. Планируемые результаты реализации курса

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, 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.

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.

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

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

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

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 спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы 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).

2. 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.

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

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.

2. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 32 часа, 2-4 классы по 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-11 лет, реализуется за 4 года.

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

1 класс (32 часа)

Друзья 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 улыбку красивой.

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

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища 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 (1 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Спортивные соревнования

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Здоровый образ жизни»

1 КЛАСС(33 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|-----------------------------------|------------------|-------|
| 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. | 1 | |

Всего: 32 часа**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание занятий |
|------|-----------------------------|--------------|--|
| 1 | <i>Советы доктора Воды.</i> | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |
| 2 | <i>Друзья Вода и мыло</i> | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 3 | <i>Глаза – главные помощники человека.</i> | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. |
| 4 | <i>Подвижные игры</i> | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» |
| 5 | <i>Чтобы уши слышали.</i> | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |
| 6 | <i>Почему болят зубы.</i> | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. |
| 7 | <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i> | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |
| 8 | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i> | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |
| 9 | <i>«Рабочие инструменты» человека.</i> | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Играсоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |
| 10 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». |
| 11 | <i>Зачем человеку кожа.</i> | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. |
| 12 | <i>Надёжная защита организма.</i> | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. |
| 13 | <i>Если кожа повреждена.</i> | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |
| 14 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». |
| 15 | <i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». |
| 16 | <i>Здоровая пища для всей семьи.</i> | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |
| 17 | <i>Сон – лучшее лекарство</i> | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |
| 18 | <i>Как настроение?</i> | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. |
| 19 | <i>Я пришёл из школы.</i> | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение |

| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| | | | «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |
| 20 | <i>Подвижные игры по выбору детей.</i> | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «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 | <i>Я – ученик.</i> | 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 | <i>Вредные привычки.</i> | 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 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |
| 26 | <i>Скелет – наша опора.</i> | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. |
| 27 | <i>Осанка – стройная спина!</i> | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |
| 28 | <i>Если хочешь быть здоров.</i> | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» |
| 29 | <i>Правила безопасности на воде.</i> | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. |
| 30 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | По выбору учащихся. |
| 31 | <i>Весёлые старты.</i> | 1 | Командные соревнования. |
| 32 | <i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i> | 1 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |
| Итого: 32 ч | | | |

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|---|---|--|--|
| Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её | Предполагать, какая информация необходима. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. |

| | | | |
|---|-----------------------|--|--|
| <p>поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы.</p> | <p>осуществления.</p> | | <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> |
|---|-----------------------|--|--|

2 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 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

2 класс – 33 часа

Почему мы боолеем(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(2ч)

Расти здоровым. Воспитай себя
Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Спортивные состязания
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса «Здоровый образ жизни»
2 КЛАСС (33 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|--|------------------|-------|
| 1. | Почему мы боеем. | 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, газом. | 2 | |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | |
| 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. | 2 | |

Всего – 33 часа

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №п/п | Наименование раздела | Кол-во часов | Тема занятия | УУД | Содержание занятия |
|------|----------------------|--------------|---------------------------------|--|---|
| 1-3 | Почему мы боеем | 3 | <i>Разные причины болезней.</i> | 1. Регулятивные УУД: <i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. |
| | | | <i>Признаки</i> | | Анализ ситуации в |

| | | | | | |
|------|---|---|------------------------------------|--|--|
| | | | <i>некоторых болезней</i> | занятие с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятие. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. | стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» |
| | | | <i>Как ваше здоровье?</i> | | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». |
| 4-5 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 | <i>Организм-сам себе помощник.</i> | Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». |
| | | | <i>Здоровый образ жизни.</i> | | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. |
| 6 | Кто нас лечит. | 1 | <i>Какие врачи нас лечат.</i> | Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие. | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. |
| 7-8 | Прививки от болезней. | 2 | <i>Инфекции и болезни.</i> | | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» |
| | | | <i>Прививки от болезней.</i> | Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». |
| 9-10 | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | <i>Как выбрать лекарства.</i> | | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. |
| | | | <i>Домашняя аптечка.</i> | 2.Познавательные УУД: Делать предварительный | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» |

| | | | | | |
|-------|---|---|------------------------------------|--|---|
| | | | | отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания: | Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |
| 11-12 | Как избежать отравлений. | 2 | <i>Лекарственные отравления</i> | | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сам! Практическая работа. |
| | | | <i>Пищевые отравления.</i> | находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". |
| 13-14 | Безопасность при любой погоде. | 2 | <i>Солнце – наш друг?</i> | | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сам!» |
| | | | <i>На улице дождь и гроза.</i> | составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | <i>Опасности в нашем доме.</i> | находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| | | | <i>Правила поведения на улице.</i> | Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | <i>Вода – наш друг.</i> | 3. Коммуникативные УУД: | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|---|
| | | | | Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). | минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. |
| 18 | Правила обращения с огнём. | 1 | <i>Чтобы огонь не причинил вреда.</i> | | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 19 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | <i>Чем опасен электрический ток.</i> | Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| 20 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 | <i>Травмы.</i> | проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |
| 21 | Как защититься от насекомых. | 1 | <i>Укусы насекомых.</i> | Преобразовывать информацию из одной формы в другую: | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов |
| 22 | Предосторожности при обращении с животными. | 1 | <i>Про собак и кошек.</i> | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! |
| 23-24 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | 2 | <i>Отравление ядовитыми веществами.</i> | Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. |
| | | | <i>Отравление угарным</i> | Средством формирования этих | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|
| | | | <i>газом.</i> | действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий). | минутка. Признаки отравления угарным газом. Помогите себе сам (составление правил). Игра «Вставьте пропущенные слова». |
| 25-26 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | <i>Помочь себе при тепловом ударе.</i> | | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья». |
| | | | <i>Как уберечься от мороза.</i> | | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |
| 27-29 | Первая помощь при травмах. | 3 | <i>Растяжения и вывихи.</i> | | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. |
| | | | <i>Переломы.</i> | | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах |
| | | | <i>Если ты ушибся или порезался.</i> | | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. |
| 30 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | <i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.</i> | Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, змей. | 1 | <i>Если укусила змея.</i> | | Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. |

| | | | | | |
|-------|------------------------------|---|------------------------------|---|---|
| 32-33 | Сегодняшние заботы медицины. | 2 | <i>Я здоровье берегу.</i> | жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. |
| | | | <i>Здоровый образ жизни.</i> | посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. |
| | | | <i>Я выбираю движение.</i> | социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» |

Ожидаемые результаты.

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|---|--|
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе. |

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

В 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.

3 КЛАСС

В 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 «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

3 класс – 33 часа

- Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спешить делать 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(2ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Спортивные состязания

- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

Тематическое планирование курса «Здоровый образ жизни»

3 класс(33 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|---|------------------|-------|
| 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. | 2 | |

Всего-33 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. Спешу делать добро.(1час)

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

Тема 4. Поможет ли нам обман. (1 час)

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

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

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. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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. (1 час)

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

Тема 10- 11. Как отучить себя от вредных привычек. (2 часа)

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 занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 12. Я принимаю подарок. (1 час)

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».

Тема 13. Я дарю подарки. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 15. Одежда. (1 час)

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

Тема 16. Ответственное поведение. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. Боль. (1 час)

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

Тема 18. Сервировка стола. (1 час)

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. (1 час)

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 приходиться...»

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

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

4 КЛАСС – 33 часа

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

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину 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(10ч) 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
- ✓ Спортивные состязания
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

Тематическое планирование

курса «Здоровый образ жизни»

4 класс (33 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|--|------------------|-------|
| 1. | <i>Наше здоровье.</i> | 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. | 10 | |

Всего-33 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? (1 час)

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

Тема 3. Чувства и поступки. (1 час)

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

Тема 4. Стресс. (1 час)

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

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

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

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

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

Тема 7. Умей выбирать. (1 час)

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

Тема 8. Принимаю решение. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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

Тема 11. Зависимость. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. Умей сказать НЕТ. (1 час)

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

Тема 13. Как сказать НЕТ. (1 час)

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

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

Работа 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. (1 час)

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

Тема 16. Волевое поведение. (1 час)

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

Тема 17. Алкоголь. (1 час)

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

Тема 18. Алкоголь – ошибка. (1 час)

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. (1 час)

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

Тема 20. Наркотик. (1 час)

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

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

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

Тема 22. Мальчишки и девчонки. (1 час)

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. (1 час)

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. Дружба. (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. День здоровья. (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

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

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. (1 час)

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. (1 час)

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

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

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). (1 час)

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

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

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» (1 час)

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

Тема 34. Будем здоровы. (1 час)

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

Ожидаемые результаты.

| | | | |
|------------|--------------|----------------|-----------------|
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|------------|--------------|----------------|-----------------|

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

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, Лемякина 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.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
- 22.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

Материально-техническое обеспечение

| <i>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</i> | <i>Информационно-коммуникационные средства</i> |
|--|---|
| 1. Спортивный зал 2. Персональный компьютер 3. Мультимедийный проектор Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием | Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/ |