Муниципальное образовательное учреждение СОШ №14

Рассмотрено и согласовано Утверждаю

Протокол методического совета №\_\_ Директор

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О.Ф

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_г.

**Программа внеурочной работы**

**«Уроки Здоровья»**

возраст обучающихся 7 – 11лет,

срок реализации 4 года

Автор составитель:

Медведева Ю. В.,

Учитель начальных классов

Новокузнецк, 2011

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» содержит спортивно – оздоровительное направление, что является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования. И поэтому перед школами ставятся задачи укрепления здоровья подрастающего поколения. Программа создана на основе программы Чечиной Е.С. «Кружок здоровья», и отличается от оригинала тем, что некоторые разделы изучаются более глубоко, что позволяет учащимся приобрести дополнительные знания по каждым темам занятий. В данной программе увеличено количество часов на подвижные игры, что позволяет учащимся проводить больше времени на свежем воздухе, а не находится в помещении.

 **Актуальность** данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

 **Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

***Цель:*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

**Обучающие:**

1. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных

заболеваний.

2.Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 3.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

4.Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

 **Развивающие:**

 1. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

3. Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

 4. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

 **Воспитывающие:**

 1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

 2.Воспитывать командный спортивный интерес.

Программа включает три основных раздела:

1. Будем бегать, прыгать, и играть.

2. Что нужно для здоровья.

3.Основы безопасности.

Программа рассчитана на 4 года обучения 1 – 4 класс, возраст детей 7 – 11лет.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 32 часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах.

**Формы и режим занятий**

Форма обучения

*по количеству учащихся*: фронтальная, групповая, парная, индивидуаль­ная;

 *по месту проведения*: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицин­ском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экс­курсии).

 Режим занятий – 1 час в неделю : 32 часа в год для 1- х классов, 34 часа для 2-4 классов.

 **Формы и режим занятий**

 Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

 Основные формы занятий: викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игра.

 **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

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

 Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

 - личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

 - предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки 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).

***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 .

***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.

*К концу 1 класса*

*Должны знать:* основные виды подвижных и спортивных игр; как правильно составлять режим дня; как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна; о правилах поведе­ния в быту и на природе; о правилах дорожного движения; о правилах пожарной безопасности; о пользе физических упражнений и зака­ливания; правила безопасного поведения на воде; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правила обращения с ог­нём; правила обращения с животными;

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

*Способ проверки:* наблюдение за внешним видом и поведением детей по при­ходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкуль­туры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы на­выков ЗОЖ, , опрос на занятиях после пройденной темы, викторины после каждого изученного раздела, в конце года мониторинг.

*К концу 2 класса*

*Должны знать:* о правилах поведения в школе и дома; комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия; как предупредить болезни глаз; как следить за своим питанием; как следить за гигиеной своего тела; правила дорожного движения; о причинах ДТП; правила пожарной безопасности; знать, чем опасен электрический ток; правила безопасности в любую погоду; правила поведения на воде; меры предосторожности при обращении с дикими животными.

*Должны уметь:* заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; соблюдать меры предосторожности при обращении с дикими животными.

*Способ проверки:* наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях по­сле пройденной темы, тести­рование в конце года «Оцени себя сам», мониторинг, игры - проверки «Учимся не болеть», «Светофор здоровья», выполнение проекта по теме «Азбука витаминов».

*К концу 3 класса*

*Должны знать:* основные подвижные и спортивные игры; игры народов мира; как отучить себя от вредных привычек; комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний; упражнения для снятия усталости глаз; правила дорожного движения; как вести себя во время пожара в школе; правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов; правила безопасности во время грозы;

*Должны уметь:* играть в подвижные и спортивные игры; отказаться от вредных привычек; выполнять упражнения по профилактике простудных заболеваний; выполнять упражнения для глаз; соблюдать правила дорожного движения; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать первую помощь при ушибах и порезах;

*Способ проверки:* наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года мониторинг, в конце изученного раздела Игры – проверки «Школа светофорных наук», « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

*К концу 4 класса*

*Должны знать:* подвижные, спортивные игры, игры народов мира; что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; основные виды травм.

*Должны уметь:* понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; противостоять вредным привычкам; уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, сотрясении мозга; оказать медицинскую помощь при кровотечении; оказать первую помощь при ожогах и обморожении; оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

*Способ проверки:* наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий,  походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение мониторинга, в конце изученных разделов проведение деловой игры «Формула здоровья»по изученным темам и КВНа «Здоровье и безопасность»; создание проекта по теме «Секреты здоровья».

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- составлять режим дня;

- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- включать в свой рацион питания полезные продукты;

- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- соблюдать правила пожарной безопасности;

- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

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

* Викторины «Секреты здоровья», «Моя безопасность»
* Проекты по темам «Азбука витаминов», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Секреты здоровья».
* Игра проверка знаний «Учимся не болеть», «Светофор здоровья», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
* Деловая игра « Формула здоровья»
* КВН «Здоровье и безопасность».

 **Формы и режим занятий**

 Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

 Основные формы занятий: викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, экскурсии, мероприятия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Будем бегать, прыгать и играть.**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов

**Что нужно для здоровья?**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Основы безопасности.**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту.Правила поведения в природе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс (32 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»** | **6** | **3** | **3** |
| 1.1 | Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2. | Спортивные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.3. | Эстафеты. | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Раздел «Что нужно для здоровья»** | **14** | **9** | **5** |
| 2.1 | Режим дня. | 1 | 1 | - |
| 2.2 | Утренняя зарядка. «Рабочие инструменты» человека. Гимнастика для глаз. | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 1 | – |
| 2.4 | Наши друзья – вода и мыло. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | 1 | 1 | – |
| 2.5 | Чтобы зубы не болели. Чтобы уши слышали. | 2 | 1 | 1 |
| 2.6 | Осанка – стройная спина. Гигиена кожи.  | 4 | 1 | 3 |
| 2.7 | Самые полезные продукты. | 1 | 1 | – |
| 2.8 | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья». | 2 | 2 | \_ |
| **3** | **Раздел «Основы безопасности»** | **13** | **7** | **6** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **4** | **1** | **3** |
| 3.1.1 | Наш друг Светофор. Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.  | 1 | 1 | – |
| 3.1.2 | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» | 1 | – | 1 |
| 3.1.3 | Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | – | 1 |
| 3.1.4 | Экскурсия «Мы– пешеходы», «Безопасный путь в школу и домой» , тест по ПДД.  | 1 | – | 1 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **2** | **2** |  |
| 3.2.1 | Огонь – друг или враг? Анкета «Что я знаю о пожаре?» | 1 | 1 | – |
| 3.2.2 | Отчего возник пожар? | 1 | 1 | – |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **4** | **2** | **2** |
| 3.3.1 | Опасность у нас дома. | 2 | 1 | 1 |
| 3.3.2 | Безопасность при общении с домашними животными. | 2 | 1 | 1 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **2** | **1** | **1** |
| 3.4.1 | Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.Правила безопасности на воде. | 1 |  | 1 |
| 3.4.2 | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» | 1 | 1 |  |
|  | **Итого** | **32** | **17** | **15** |

**2 класс ( 34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел «Будем бегать. прыгать и играть»** | **6** | **3** | **3** |
| 1.1 | Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Спортивные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Эстафеты. | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Раздел «Что нужно для здоровья»** | **14** | **6** | **8** |
| 2.1 | Настроение в школе и дома. Поведение в школе. | 1 | 1 | - |
| 2.2 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 1 | - | 1 |
| 2.3 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 1 | 1 | - |
| 2.4 | Слух - большая ценность для человека. | 1 | 1 | - |
| 2.5 | Профилактика кариеса. | 1 | 1 | - |
| 2.6 | Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | 1 | - |
| 2.7 | Работа над проектом по теме «Азбука витаминов ». | 6 | – | 6 |
| 2.8 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! Гигиена тела и души. | 1 | 1 | - |
| 2.9 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | 1 | - | 1 |
| **3** | **Раздел «Основы безопасности»** | **14** | **7** | **7** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **4** | **2** | **2** |
| 3.1.1 | Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды. | 1 | 1 | – |
| 3.1.2 | Экскурсия «Элементы улиц и дорог», «Дорожные знаки» | 1 | - | 1 |
| 3.1.3 | Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | - | 1 |
| 3.1.4 | Причины ДТП, тест по ПДД | 1 | 1 | – |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **3** | **2** | **1** |
| 3.2.1 | Чтобы огонь не причинил вреда. | 2 | 1 | - |
| 3.2.2 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 1 | 1 | 1 |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **3** | **3** | **1** |
| 3.3.1 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | 1 | - |
| 3.3.2 | Если ты ушибся или порезался. | 2 | 1 | 1 |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4** | **2** | **2** |
| 3.4.1 | Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза. | 1 | 1 | - |
| 3.4.2 | Правила поведения на воде. | 1 | 1 | - |
| 3.4.3 | Меры предосторожности при обращении с дикими животными. | 1 | - | 1 |
| 3.4.4 | Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья». Викторина по знаниям ЗОЖ. | 1 | – | 1 |
|  | **Итого**  | **34** | **17** | **17** |

**3 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»** | **6** | **3** | **3** |
| 1.1 | Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Игры разных народов. | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Раздел «Что нужно для здоровья»** | **14** | **3** | **11** |
| 2.1 | Азбука питания. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Вредные привычки.  | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 | – | 1 |
| 2.4 | Глаза – главные помощники человека. Упражнения для глаз. | 2 | 1 | 1 |
| 2.5 | Работа над проектом по теме «Я здоровье берегу- сам себе я помогу». | 7 | – | 7 |
| 2.6 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1 | – | 1 |
| **3.** | **Раздел «Основы безопасности»** | **14** | **7** | **7** |
| **3.1** |  **Правила дорожного движения** | **4** | **1** | **3** |
| 3.1.1 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1 | – | 1 |
| 3.1.2 | Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке | 1 | 1 | – |
| 3.1.3 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | – | 1 |
| 3.1.4 | Игра «Школа светофорных наук». Викторина по ПДД. | 1 | – | 1 |
| **3.2** | **Правила пожарной безопасности** | **4** | **2** | **1** |
| 3.2.1 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2 | 1 | 1 |
| 3.2.2 | Азбука пожарной безопасности. | 2 | 1 | 1 |
| **3.3** |  **Правила поведения в быту** | **2** | **1** | **1** |
| 3.3.1 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 2 | 1 | 1 |
| **3.4** |  **Правила поведения в природе** | **4** | **2** | **2** |
| 3.4.1 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 | 1 | - |
| 3.4.2 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 | 1 | - |
| 3.4.3 | Правила безопасности во время грозы. | 1 | 1 | - |
| 3.4.4 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 | - | 1 |
|  | **Итого** | **34** | **17** | **17** |

**4 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»** | **6** | **3** | **3** |
| 1.1 | Подвижные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Игры разных народов. | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Раздел «Что нужно для здоровья»** | **14** | **5** | **9** |
| 2.1 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга. | 1 | 1 | - |
| 2.4 | Первая медицинская помощь при кровотечении. | 1 | 1 | - |
| 2.5 | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | 1 | 1 | - |
| 2.6 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). | 1 | - | 1 |
| 2.7 | Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». | 6 | - | 6 |
| 2.8 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».  | 1 | - | 1 |
| **3.** | **Раздел «Основы безопасности»** | **14** | **5** | **9** |
| **3.1** |  **Правила дорожного движения** | **4** | **2** | **2** |
| 3.1.1 | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. | 1 | 1 | - |
| 3.1.2 | Экскурсия «Мы пассажиры». | 1 | - | 1 |
| 3.1.3 | Опасная ситуация. | 1 | - | 1 |
| 3.1.4 | Этого могло не случиться. | 1 | 1 | - |
| **3.2** |  **Правила пожарной безопасности** | **4** | **2** | **2** |
| 3.2.1 | Что я расскажу младшему брату о пожаре? | 1 | - | 1 |
| 3.2.2 | Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. | 2 | 1 | 1 |
| 3.2.3 | Отравляющие ядовитые газы. | 1 | 1 | - |
| **3.3** |  **Правила поведения в быту** | **2** | **-** | **2** |
| 3.3.1 | Безопасное поведение в быту. | 2 | - | 2 |
| **3.4** |  **Правила поведения в природе** | **4** | **1** | **3** |
| 3.4.1 | Правила поведения в лесу, техники безопасности для туриста. | 1 | 1 | - |
| 3.4.2 | Средства и способы спасения утопающих. | 1 | - | 1 |
| 3.4.3 | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. | 1 | - | 1 |
| 3.4.3 | Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность» | 1 | - | 1 |
|  | **Итого** | **34** | **13** | **21** |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел или тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы**  | **Дидактический****материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы подведения итогов** |
| **1** | **Будем бегать, прыгать и играть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Подвижные игры | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь |  | эстафета |
| 1.2 | Спортивные игры | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь: мячи, скакалки |  | эстафета |
| 1.3 | Эстафеты | Практическое занятие |  | Спортивный инвентарь: мячи скакалки, обруч, кегли |  |  |
| **2** | **Что нужно для здоровья** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Режим дня | Классный час |  | Слайды, картинки со сказочными героями, плакаты с пословицами, диск с клипом, муляжи овощей и фруктов | Мультимедиа  | Творческий отчет -«Мой режим дня» |
| 2.2 | Утренняя зарядка. «Рабочие инструменты» человека. Гимнастика для глаз. | Практическое занятие |  | Комплекс упражнений. |  |  |
| 2.3 | Сон – лучшее лекарство | Классный час |  |  | Мультимедиа |  |
| 2.4 | Наши друзья – вода и мыло. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | Классный час, беседа  | Метод беседы | Мяч, предметные картинки | Мультимедиа | Рисунки на тему «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» |
| 2.5 | Чтобы зубы не болели. Чтобы уши слышали. | КТД |  | Кроссворд, игровое поле |  | Составление памяток по уходу за зубами и ушами. |
| 2.6 | Осанка – стройная спина. Гигиена кожи. | Классный час |  | Аптечка (йод. Зеленка, перекись, бинт), слайды. Комплекс упражнений. | ТСО, мультимедиа | Рисунок «Моя красивая кожа». |
| 2.7 | Самые полезные продукты. | Классный час |  | плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", кроссворд "Фрукты", рисунки фруктов, продукты питания, аудиозапись, таблички с витаминами, листы бумаги, карандаши | Магнитафон, мультимедиа | Решение кроссворда |
| 2.8 | Обобщение по разделу.  | викторина |  |  |  | Викторина «Секреты здоровья» |
|  | **3.Основы безопасности** |  |  |  |  |  |
| **3.1** | **Правила дорожного движения** |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Наш друг Светофор. Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | Классный час |  | картинки по ПДД, дорожные знаки, кроссворд, ширма, милицейская фуражка и жезл, необходимая терминология, музыкальный аккомпанемент, песня В. Леонтьева «Все бегут, бегут ... ». | Магнитофон, мультимедиа | Составление памятки по ПДД |
| 3.1.2 | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» | Практическое занятие |  |  |  |  |
| 3.1.3 | Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог». | Практическое занятие |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Экскурсия «Мы– пешеходы», «Безопасный путь в школу и домой» , Тест по ПДД. | Практическое занятие |  |  |  | Тест по ПДД |
| **3.2** | **Правила пожарной безопасности** |  |  |  |  |  |
| 3.2.1 | Огонь - друг или враг? |  |  | плакаты, рисунки на противопожарную тематику |  | Анкета «Что я знаю о пожаре» |
| 3.2.2 | Отчего возникает пожар? | Игровое занятие |  | слайды пожаров, рисунки детские, фильм о пожаре. | Мультимедиа, телевизор, видеомагнитофон | Рисунки на тему «Огонь друг – враг человека», «Спички детям – не игрушка». Составление памятки по пожарной безопасности |
| **3.3** | **Правила поведения в быту** |  |  |  |  |  |
| 3.3.1 | Опасность у нас дома | Классный час |  | Костюмы пожарного. милиционера, доктора. рабочего. | мультимедиа |  |
| 3.3.2 | Безопасность при общении с домашними животными | Мероприятие |  | рисунки островов:Остров Собак, Остров Кошек, Остров Змей, ОстровПчёл; плакат с правилами ; доктор Айболит(изображение). |  | Тест «Правила обращения с домашними животными»  |
| **3.4** | **Правила поведения в природе** |  |  |  |  |  |
| 3.4.1 | Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.Правила безопасности на воде. |  |  | - физическая карта полушарий Земли, карточки с текстами стихов и правилами безопасного поведения на воде, книга "Что такое? Кто такой?" |  | Составление памятки по правилам поведения на воде |
| 3.4.2 | Обобщение по разделу.  | Викторина |  |  |  | Викторина «Моя безопасность», итоговый мониторинг |

**Список литературы:**

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».

3. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).

5. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

2. Марченко, Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.

3. Николаева, Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс.

4. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

5. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

6. Сосунова, Е.М., Форштат, М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПБ.: ИД «М и М», 1998.

**Приложения**

**Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний**

**1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

**2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрёй (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрёй (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

**3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрёй в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

**4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

**5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно переменно левой и правой ноздрёй). Повторить упражнение 5 раз.

**6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

**7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

**8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

**9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

**10 упражнение**

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

**Комплексупражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия**

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и, п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

**Подвижные игры на улице** (Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

**Зайцы и собаки** (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх

охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

 По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

 **Ночная охота**

 В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

 **Рыбки в пруду**

 Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.