

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 5»**

Рекомендована ЭМС МБОУ «Школа № 5»
протокол № 1 от 22.08.2016г

Принято
Педагогическим советом МБОУ «Школа № 5»
протокол № 9 от 29 августа 2016

Утверждено директором МБОУ «Школа № 5»
Курбанова Т.В.
приказ № 617 от 31.08.2016



**Рабочая программа внеурочной деятельности
кружок «Уроки здоровья»**

Направление: социальное
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Автор составитель:
Родионова Е.М учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Уроки здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Программа составлена на основе программы по валеологии, которую предлагают Л.А.Обухова и Н.А.Лемякина в книге «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». Программа рассчитана на 136 часов, на 3 года обучения (2 – 4 класс), 2 класс-34 ч., 3 класс-68 часов, 4 класс-34 часа.

Актуальность и практическая значимость программы

Пропаганда здорового и безопасного образа жизни среди подрастающего поколения в настоящее время выходит на первый план. Любовь к физическим занятиям, оздоровительным процедурам, закаливанию, безопасному поведению должна прививаться ребенку с детства, именно поэтому педагог дополнительного образования должен тщательно анализировать свою работу, придумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом занятия, праздники и детские развлечения, которым посвящена работа кружка «Уроки здоровья», не должна вызывать у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях и в непосредственной образовательной деятельности, должны откладываться в памяти ребенка.

Новизна

Занятия предполагают решение важнейших социальных и педагогических задач – воспитание у ребенка навыков адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях, бережного осознанного подхода к своему здоровью.

Рабочая программа разработана на основе новых государственных стандартов для школьного образования. Содержит комплекс материалов, обеспечивающих стимулирование в школьном возрасте самостоятельности и ответственности за свое здоровье.

Описание места Рабочей программ в структуре основной образовательной программы ОО

Программа кружка «Уроки здоровья» разработана для занятий с учащимися 2-4 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения и рассчитана на 3 года обучения. Общая продолжительность обучения составляет 136 учебных часов практических и теоретических занятий.

Цель программы: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

1.Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- отрицательное отношение к вредным привычкам.

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

- формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;

- развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Описание ценностных ориентиров

Реализация программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учтывая, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа кружка включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Особенности возрастной группы учащихся:

возраст детей и их психологические особенности

Дети 7-8 лет имеют свои психологические особенности. В этом возрасте наиболее значимыми мотивами являются:

- «потребности во внешних впечатлениях», которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;

- потребность, настойчивое стремление стать школьником: познавательная потребность, выражающаяся в желании приобретать новые знания;

- потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых.

Ведущие виды деятельности:

- игра в ее наиболее развернутой форме: предметная, сюжетно-ролевая, драматизация. Ролевая игра выступает как деятельность, в которой происходит ориентация ребенка в самых общих, в самых основных сферах человеческой деятельности;
- учебная деятельность как ведущая в умственном развитии детей младшего школьного возраста, т.к. через нее отрабатывается система отношений ребенка с окружающими взрослыми

Формы и режим занятий.

Занятия кружка спланированы с учётом конкретной образовательной ситуации в школе:

- ✓ количество часов на год – 2,4 классы-34 часа; 3 класс 68 часов
- ✓ количество часов в неделю – 2,4 классы- 1 занятие;
- ✓ количество учащихся – 12 -15 человек.

Занятия с детьми могут быть разных видов: *беседы, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплексы упражнений, общение с природой, утренники, КВНы, игры, викторины, проектная, исследовательская деятельность и др.*

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают в себя не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой, где могут изучаться правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, формируются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей, поэтому и они привлекаются к участию в кружковой работе.

Режим занятий:

Занятия кружка «Уроки здоровья» проводятся во второй половине дня.

День недели: 3 класс-четверг,пятница.

Продолжительность занятия: 40мин.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в выставках, конкурсах, классных мероприятиях, массовых мероприятиях, создании портфолио.

Выставочная деятельность является важным итоговым этапом занятий

Выставки могут быть:

- однодневные - проводится в конце каждого задания с целью обсуждения;
- постоянные - проводятся в помещении, где работают дети;
- тематические - по итогам изучения разделов, тем;
- итоговые – в конце года организуется выставка практических работ учащихся, организуется обсуждение выставки с участием педагогов, родителей, гостей.

Таким образом, нетрадиционные формы уроков помогают учителю раскрыть свой творческий, а вместе с тем они помогают творчески раскрываться самим учащимся, пробуждая в них познавательную активность. Готовить на уроке творчески активную личность, заинтересованную во все более самостоятельном познании не только можно, но и нужно, так как этого требует от нас образовательный стандарт. И в этом нам могут помочь не только отработанные в педагогической практике традиционные уроки, но и распространенные за последние годы нетрадиционные формы уроков.

Прогнозируемые результаты освоения Рабочей программы по курсу

Программа предусматривает достижение *трех уровней результатов*:

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. 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;
2. метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. 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 по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

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

2. 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 2. Слушать и понимать речь других.
 3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
 4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 5. 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).

Оздоровительные результаты программы:

1. 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;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы по формированию здорового образа жизни обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

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

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

Требования к подготовке учащихся

Младшие школьники должны знать / понимать:

- о важности воды для человека;
- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;
- как следует питаться, спать, закаляться;
- почему мы болеем, как защититься от болезней, кто может лечить;
- о полезных и вредных прививках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;
- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;
- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;

- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье;
- вредные привычки.

Младшие школьники научатся:

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;
- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

Основной инструментарий для оценивания результатов

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Система контролирующих материалов:

- Входной контроль – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и творческих способностей ребенка (беседа, тесты).
- Текущий контроль – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, просмотр работ.
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения отдельных тем: дидактические игры, тестовые задания, защита работ.
- Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы (творческие самостоятельные работы).

В программе используется гибкая рейтинговая система оценки достижений обучающихся по определенным критериям:

- выполнение определённого количества практических работ, когда каждая практическая работа оценивается определенным количеством баллов;
- подведение итогов в конце каждого полугодия (январь, май);
- система награждения и поощрения обучающихся, лучшие обучающиеся, набравшие наибольшее количество баллов, награждаются грамотами и призами;
- организация контроля знаний происходит на основе саморефлексии обучающегося. Рефлексия помогает определить степень достижения поставленной цели, причины их достижения или наоборот, действенность тех или иных способов и методов, а также провести самооценку.

Форма реализации программы

Возможные результаты («выходы») проектной деятельности младших школьников:

Выставки детских работ. Поделки-сувениры используются в качестве подарков для первоклассников, дошкольников, ветеранов, учителей, родителей и т.д.; оформления школы, класса для проведения праздничных утренников

Основные методы и технологии

Методы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, наблюдение, коллективные и индивидуальные обсуждения, самостоятельная работа. Методы контроля: консультация, доклад, выступление, выставка, презентация, мини-конференция.

Технологии:

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии

**Учебно – тематический план курса «Уроки здоровья».
2 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
	Дружи с водой.	2
	Забота об органах чувств.	1
	Уход за зубами.	3
	Уход за руками и ногами.	1
	Забота о коже.	3
	Как следует питаться.	2
	Как сделать сон полезным.	1
	Настроение в школе.	1
	Настроение после школы	1
	Поведение в школе	2
	Вредные привычки.	2
	Мышцы, кости и суставы.	2
	Как закаляться.	1
	Как правильно вести себя на воде.	2
	Народные игры.	2
	Подвижные игры. «Сколько весит моё здоровье»	4
	Исследовательская работа.	
	Доктора природы.	1
	Поход на лесную поляну.	3

Всего: 34 часа

**Содержание изучаемого курса «Уроки здоровья».
2 класс**

Дружи с водой (2ч)

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (4 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 (1 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 (1 ч)

Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (2 ч)

Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)**Подвижные игры «Сколько весит моё здоровье» Исследовательская работа. (4 ч)****Доктора природы(1 ч)****Поход на лесную поляну(3 ч)****Учебно – тематический план курса «Уроки здоровья»****3 класс**

№	Тема занятия Количество часов	Количество часов
1	Человек и общество.	4
2	Моя Родина –Россия	2
3	Дружба	2
4	Мир, который построим мы	3
5	Наша планета	3
6	Экология и здоровье	2
7	Почему мы болеем.	3
8	Вредные привычки	3
9	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
10	Кто нас лечит.	3
11	Прививки от болезней.	2
12	Что нужно знать о лекарствах.	2
13	Как избежать отравлений.	2
14	Компьютер и здоровье	2
15	Безопасность при любой погоде.	2
16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	3
17	Милосердие	2
18	Правила безопасного поведения на воде.	2
19	Правила обращения с огнём.	2
20	Как уберечься от поражения электрическим током.	2
21	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	2
22	Как защититься от насекомых.	2
23	Предосторожности при обращении с животными.	2
24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами,	2

25	газом.	
26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и	2
27	обморожении.	
28	Первая помощь при травмах.	2
29	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3
30	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	2
31	Сегодняшние заботы медицины.	3

Всего – 68 часа

Содержание изучаемого курса

3 класс – 68 часов

Человек и общество (4ч.)

Я в школе, на улице, дома, в общественных местах

Моя Родина –Россия (2ч.)

Дружба (2ч.)

Мои друзья на улице

Мои друзья в школе.

Мир, который построим мы (3ч.)

Город будущего

Школа будущего

Наша планета(3ч.)

Народы мира.

Национальные игры.

Экология и здоровье (2ч.)

Охрана природы

Почему мы болеем(3ч)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Вредные привычки (3ч.)

Курение.

Алкоголь.

Наркотики.

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(3ч)

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 лекарствами Пищевые отравления

Компьютер и здоровье (2ч.)

Компьютер-друг.

Компьютер-враг.

Безопасность при любой погоде(2ч)

Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(3ч)

Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Милосердие (2ч)

Правила безопасного поведения на воде(2ч)

Вода – наш друг

Правила общения с огнём(2ч)

Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(2ч)

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(2ч)

Травмы

Как защититься от насекомых. (2 ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(2ч)

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(3ч)

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(3ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(2ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитавай себя

Я выбираю движение

**Учебно – тематический план курса «Уроки здоровья»
4 класс**

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

Содержание изучаемого курса

4 класс – 34 часа

Чего не надо бояться(1ч)

Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)

Учимся думать. Спешим 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(3ч)

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер
- медиапроектор
- Музыкальный центр

Список литературы для педагога

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.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. Г. А. Воронина и др. «Основы развития двигательной активности младших школьников», Департамент образования Кировской области, Кировский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования 2008г.
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2004г.
- 6.Т. Н. Захарова и др. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников», Волгоград «Учитель» 2007г.
7. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
- 8.Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2010г.
- 9.Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2004г.
- 10.Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
- 11.Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер
- медиапроектор
- Музыкальный центр

Список литературы для педагога

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.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. Г. А. Воронина и др. «Основы развития двигательной активности младших школьников», Департамент образования Кировской области, Кировский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования 2008г.
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2004г.
- 6.Т. Н. Захарова и др. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников», Волгоград «Учитель» 2007г.
7. Мелентьева М.С., Райцкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
- 8.Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2010г.
- 9.Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2004г.
- 10.Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
- 11.Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.