Приложение 11.1

«Азбука здоровья»

спортивно-оздоровительное направление

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности для МБОУ СОШ №16 «Азбука здоровья» (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся,

способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Письмо Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 сентября 2010 года №1507 – р «Об утверждении плана действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 годы».

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1-4 классов МБОУ СОШ №16 разработана на основе авторской рабочей программы Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной, О. Е. Жиренко «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» – Москва: Вако 2013.

Цель курса:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного

образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Общая характеристика курса

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Азбука здоровья» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует

познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, 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.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи. Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой 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 не только физические упражнений, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, 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 ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Место предмета в учебном плане

Программа данного курса представляет систему занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется в рамках «Внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению» в соответствии с образовательным планом.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни
являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и
сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой
медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни
являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической
культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,
психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основное содержание программы

1 класс (33 часа)

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

Забота об органах чувств (2 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.

Забота о коже (3 ч)

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 (1 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 (1 ч) Правила безопасности на воде.

Чтобы душа была здорова (4 ч) Делать добро спеши. Доброму всё здорово. Чем сердиться, лучше помириться. Какой Я, какие другие.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (2ч)

Доктора природы(2 ч)

<u>ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ</u>:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры

- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

2 класс – 34 часа

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

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

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

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

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

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

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

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

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

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

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

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

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

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

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

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

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

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

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

<u>ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ</u>:

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

3 класс – 34 часа

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

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

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

4 КЛАСС – 34 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(11ч)Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать

хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

<u>ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ</u>:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

Тематическое планирование 1 класс

Содержание (разделы, темы)	**Количество часов**	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме**
Дружи с водой.	2	*Объяснять* значение правил личной гигиены и *выполнять* их. *Составлять* устный рассказ из 2-3 предложений (по заданной теме).
Забота об органах чувств.	2	*Воспринимать* свойства предметов с помощью органов чувств, *объяснять*, как с помощью органов чувств различать предметы и их признаки, *сопоставлять* признаки предметов и органы чувств.
Уход за зубами.	3	*Объяснять* значение правил личной гигиены и *выполнять* их.
Уход за руками и ногами.	1	*Выполнять* правила гигиены систем органов, *планировать* меры по укреплению своего здоровья
Забота о коже.	3	*Доказывать*, что человек — часть живой природы. *Объяснять сходства* и *различия* между человеком и животными. *Характеризовать* зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. *Характеризовать* строение и основные функции систем органов человека. *Выполнять* правила гигиены систем органов, *планировать* меры по укреплению своего здоровья
Как следует питаться.	2	*Объяснять* значение правильного питания. *Составлять* меню.
Как сделать сон полезным.	1	*Объяснять* значение правильного сна
Настроение в школе.	1	*Оценивать* свое эмоциональное состояние и

		выполнять элементарные приемы управления собой. *Различать* эмоциональные состояния людей.
Настроение после школы	1	*Оценивать* свое эмоциональное состояние и *выполнять* элементарные приемы управления собой. *Различать* эмоциональные состояния людей.
Поведение в школе	2	*Осваивать* нормы поведения в школе *Оценивать* свое поведение и поведение сверстников по отношению к окружающим людям, *обсуждать* правила культурного и безопасного поведения в школе, дома, на улице, на транспорте и *выполнять* их.
Вредные привычки.	1	*Выполнять* правила гигиены систем органов, *планировать* меры по укреплению своего здоровья
Мышцы, кости и суставы.	2	*Выполнять* правила гигиены систем органов, *планировать* меры по укреплению своего здоровья
Как закаляться.	1	Познакомить детей с основными правилами гигиены и убедить в необходимости их соблюдения. На элементарном уровне познакомить с причинами инфекционных заболеваний; уточнить и систематизировать знания детей о предметах личной гигиены и их назначении.
Как правильно вести себя на воде.	1	*Оценивать* возможность возникновения опасных ситуаций, *обсуждать* правила их предупреждения. *Приводить примеры* культуры общения во взаимоотношениях людей; *выполнять* некоторые правила этикета; *проявлять* готовность оказать услугу тому, кто в ней нуждается, деликатность. *Оценивать* свое поведение по отношению к друзьям, сопереживать им, помогать в трудных ситуациях.
Чтобы душа была здорова	4	*Приводить примеры* культуры общения во взаимоотношениях людей; *выполнять* некоторые правила этикета; *проявлять* готовность оказать услугу тому, кто в ней нуждается, деликатность. *Оценивать* свое поведение по отношению к друзьям, сопереживать им, помогать в трудных ситуациях.
Народные игры.	2	*Участвовать* в русской игре «Городки». *Соблюдать* правила игры.
Подвижные игры.	2	*Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.
Доктора природы.	2	*Обсуждать* правила поведения в природе и *выполнять* их.

Тематическое планирование 2 класс

Содержание (разделы, темы)	**Количество часов**	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме**
Почему мы болеем.	3	**-характеризовать** признаки болезней **обосновывать** необходимость чистки зубов и мытья рук, — **отбирать** из предложенных нужные предметы гигиены, **объяснять** их назначение; — **рассказывать** по рисункам, в каких случаях следует мыть руки; — **запомнить**, что зубная щётка и полотенце у каждого человека должны быть личные; — **формулировать** основные правила гигиены
Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	**-характеризовать** факторы закаливания; - формировать правила закаливания; **-составлять памятку** по закаливанию; **-составлять инструкцию** по предупреждению инфекционных заболеваний;
Кто нас лечит.	1	**-характеризовать** признаки болезней На элементарном уровне познакомить с причинами инфекционных заболеваний и способами лечения
Прививки от болезней.	2	
Что нужно знать о лекарствах.	2	
Как избежать отравлений.	2	**Характеризовать** меры предосторожномти и меры первой помощи в данных ситуациях; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Безопасность при любой погоде.	2	
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	- **Объяснять** потенциальную опасность бытовых предметов и ситуаций; - **формулировать** правила безопасного поведения в быту **Характеризовать** потенциальные опасности при контактах с незнакомыми людьми; - **предлагать** и обсуждать варианты поведения в подобных ситуациях; - **моделировать** звонок по телефону в полицию и МЧС; - **моделировать** правила поведения в ходе ролевых игр.
Правила безопасного поведения на воде.	1	**-Понимать** учебную задачу и **стремиться** её выполнить; - **прослеживать** по рисунку-схеме путь воды; - **обсуждать** необходимость экономии воды; **-выяснять** опасность употребления загрязнённой воды; - практическая работа: **проводить** опыты,

		показывающие загрязнение воды и её очистку**. Характеризовать** меры предосторожномти и меры первой помощи при обморожении; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Правила обращения с огнём.	1	**Характеризовать** пожароопасные предметы; - з**апомнить** правила предупреждения пожара; - **моделировать** вызов пожарной охраны по обычному и мобильному телефону; - **рассказывать** о назначении предметов противопожарной безопасности; - **находить** в Интернете информацию о работе пожарных, **готовить** сообщение.
Как уберечься от поражения электрическим током.	1	- **Объяснять** потенциальную опасность бытовых предметов и ситуаций; - **формулировать** правила безопасного поведения в быту;
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	-**характеризовать** меры первой помощи при травмах; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи при повреждениях
Как защититься от насекомых.	1	-**характеризовать** меры первой помощи при укусах насекомых; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи при укусах
Предосторожности при обращении с животными.	1	— **обсуждать** наше отношение к домашним питомцам; — **рассказывать** по рисункам об уходе за кошкой и собакой; — практическая работа в паре: **познакомить-ся** с предметами ухода за кошкой и собакой и их назначением; — **участвовать** в ролевой игре, моделирующей взаимоотношения хозяина и домашнего любимца;
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	-**характеризовать** меры первой помощи при отравлении ядовитыми веществами; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	**характеризовать** меры первой помощи при тепловом ударе; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Первая помощь при травмах.	3	**характеризовать** меры первой помощи при растяжении и вывихе костей; переломе -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Первая помощь при попадании инородных тел в	1	**характеризовать** меры первой помощи в данной ситуации;

глаз, ухо, нос.		-работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	**характеризовать** меры первой помощи в данной ситуации; -работать в паре: осваивать приёмы оказания первой помощи
Сегодняшние заботы медицины.	3	-**различать** факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие; - **обсуждать** и формулировать правила ЗОЖ и стараться их соблюдать *Выполнять* правила гигиены систем органов, *планировать* меры по укреплению своего здоровья

Тематическое планирование 3 класс

Содержание (разделы, темы)	**Количество часов**	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме**
Чего не надо бояться.	1	Характеризовать свои страхи. Научиться жить без напряжения и. страхов, выработать стратегию преодоления своих страхов.
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	Разграничивать понятия «добро» и «зло». Характеризовать Основы общения в коллективе.
Почему мы говорим неправду.	2	Разграничить понятия «правда» и «ложь». Применять пословицы, поговорки, приводить примеры из произведений художественной литературы о понятиях «Правда – ложь». Иметь правильную нравственную позицию в отношении «правды и лжи»
Почему мы не слушаемся родителей.	2	Уметь наладить диалог между родителями и детьми. Уметь составить список требований родителей к ним и понять их правомерность. Понимать, что может помочь родителям и детям наладить между собой дружеские отношения.
Надо уметь сдерживать себя.	2	Характеризовать сдержанность, различать мечты и капризы. Уметь себя сдерживать в своих желаниях. Уметь воспитывать в себе сдержанность.
Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2	Характеризовать понятия о вредных привычках и способах борьбы с ними. Уметь выработать пути преодоления вредных привычек.
Как относиться к подаркам.	2	Знать основные правила этикета, как принимать и дарить подарки
Как следует относиться к наказаниям.	1	Анализировать свои поступки, повлекшие наказание и уметь изменить своё поведение

Как нужно одеваться.	1	Правильно понимать влияние одежды на жизнь человека. Уметь применять правила дресс-кода.
Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	Знать основные правила поведения в школе, общественных местах, обучение распознаванию хороших и плохих поступков (в процессе бесед, классных часов, просмотра учебных фильмов, наблюдения и обсуждения в педагогически организованной ситуации поступков, поведения разных людей); Усвоить первоначальный опыт нравственных взаимоотношений в коллективе класса и образовательного учреждения — овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим детям, взрослым, обучение дружной игре, взаимной поддержке, участию в коллективных играх, приобретение опыта совместной деятельности; – посильное участие в делах благотворительности, милосердия, в оказании помощи нуждающимся, заботе о животных, других живых существах, природе; – получение первоначальных представлений о нравственных взаимоотношениях в семье (участие в беседах о семье, о родителях и прародителях); расширение опыта позитивного взаимодействия в семье (в процессе проведения открытых семейных праздников, выполнения и презентации совместно с родителями (законными представителями) творческих проектов, проведения других мероприятий, раскрывающих историю семьи, воспитывающих уважение к старшему поколению, укрепляющих преемственность между поколениями).
Как вести себя, когда что-то болит.	1	
Как вести себя за столом.	2	
Как вести в гостях.	1	
Как вести себя в общественных местах.	2	
«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	
Что делать, если не хочется в школу.	1	
Чем заняться после школы.	1	
Как выбрать друзей.	2	
Как помочь родителям.	1	
Как помочь беспомощным и больным.	2	
Повторение.	3	

Тематическое планирование 4 класс

Содержание (разделы, темы)	**Количество часов**	**Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме**
Наше здоровье.	***4***	**характеризовать** признаки болезней **обосновывать** необходимость чистки зубов и мытья рук, — **отбирать** из предложенных нужные предметы гигиены, **объяснять** их назначение; — **рассказывать** по рисункам, в каких случаях следует мыть руки;

		— **запомнить**, что зубная щётка и полотенце у каждого человека должны быть личные; — **формулировать** основные правила гигиены
Как помочь сохранить здоровье.	3	**-характеризовать** факторы закаливания; - формировать правила закаливания; **-составлять памятку** по закаливанию; **-составлять инструкцию** по предупреждению инфекционных заболеваний;
Что зависит от моего решения.	2	**-характеризовать** признаки болезней На элементарном уровне познакомить с причинами инфекционных заболеваний и способами лечения
Злой волшебник – табак.	1	Характеризовать понятия о вредных привычках и способах борьбы с ними. Уметь выработать пути преодоления вредных привычек.
Почему некоторые привычки называются вредными.	5	
Помоги себе сам.	1	
Злой волшебник – алкоголь.	3	
Злой волшебник – наркотик.	2	
Мы – одна семья.	2	Знать основные правила поведения в школе, общественных местах, обучение распознаванию хороших и плохих поступков (в процессе бесед, классных часов, просмотра учебных фильмов, наблюдения и обсуждения в педагогически организованной ситуации поступков, поведения разных людей); Усвоить первоначальный опыт нравственных взаимоотношений в коллективе класса и образовательного учреждения — овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим детям, взрослым, обучение дружной игре, взаимной поддержке, участию в коллективных играх, приобретение опыта совместной деятельности; – посильное участие в делах благотворительности, милосердия, в оказании помощи нуждающимся, заботе о животных, других живых существах, природе; – получение первоначальных представлений о нравственных взаимоотношениях в семье (участие в беседах о семье, о родителях и прародителях); расширение опыта позитивного взаимодействия в семье (в процессе проведения открытых семейных праздников, выполнения и презентации совместно с
Повторение.	11	

		родителями (законными представителями) творческих проектов, проведения других мероприятий, раскрывающих историю семьи, воспитывающих уважение к старшему поколению, укрепляющих преемственность между поколениями).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Литература. Программы.

Жиренко, Обухова, Лемяскина «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. ФГОС - Вако, 2013 г.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

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.

Планируемые результаты изучения курса «Азбука здоровья»

К концу обучения обучающиеся:

Научатся: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и

дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Получат возможность научиться: воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; воспитать в себе сдержанность; отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

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; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».