



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЧУБЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
ТАРУМОВСКОГО РАЙОН РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368880 РД Тарумовский р-н, ст. Кочубей ул. Зулпукарова 3, e-mail: school-kochubei2@mail.ru

«Утверждаю»
Директор КСОШ № 2»

М.С.

/Сайпулаев М. С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

Всего часов на изучение программы: **102 часа**

Количество часов неделю: **3 часа в неделю**

Составитель: Сайпулаев Ш.М.

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно. Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни. Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Только в детстве и в молодости человек имеет шанс получить основные элементы своего будущего развития и успешности. Недополучив их, он, став взрослым, крайне редко восполняет дефицит. Это касается и знаний о том, как сохранить свое здоровье. Полученные в детстве, они закрепляются в основе памяти и сохраняются на всю жизнь.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

При изучении социального заказа, выявлено, что все родители, прежде всего хотят, чтобы школа способствовала сохранению и укреплению здоровья ребенка. Для 42% родителей качество образования связано, в первую очередь, с сохранением здоровья детей.

Предлагаемый курс занятий «**Растить здоровым**» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по здоровьесбережению. Курс «**Растить здоровым**» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Цели и задачи курса

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Сформировать:*

- представления о: факторах, оказывающих влияние 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;
- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

2. *Обучить:*

- 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;
- умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является создание условий для формирования у учащихся базовых навыков самообразования, самоорганизации, самоопределения, самовоспитания, обеспечивающих готовность к освоению содержания основного и полного общего среднего образования, раскрытие интеллектуальных и творческих возможностей личности учащихся при сохранении физического, психического и нравственного здоровья.

Следовательно, выпускник младших классов как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Принципы построения курса

Данный курс **«Расти здоровым»** позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования, сформированные в Законе «Об образовании».

Курс основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип актуальности призван обеспечить учащихся наиболее важной и своевременной и гигиенической информацией. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей.

Принцип активного обучения способствует устойчивому закреплению знаний и навыков ЗОЖ. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решений, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирование музыкальных, драматических сцен.

Принцип психологической комфортности предполагает сведение к минимуму объема стрессообразующих факторов образовательного процесса, создание атмосферы, расковывающей учащихся, ибо никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе и подавлении его личности.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

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

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Методика преподавания курса «Расти здоровым»

Практика показывает, что преподавание культуры здоровья как учебного предмета требует особой методики изложения материала. Тем не менее, есть общие методологические принципы, следуя которым можно достичь высокой эффективности усвоения материала.

а) Заинтересованное отношение школьников к освоению учебного материала. Чтобы сделать учащегося заинтересованным участником образовательного процесса, надо предлагать ему задания индивидуального характера, в ходе которых он должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, то есть не сравнивать себя с другими по принципу «лучше – хуже», а сравнивать свои вчерашние достижения с сегодняшними. Такой подход не будет формировать у человека чувство неполноценности, а, наоборот, воспитывает ответственность за себя, уверенность, что только от него самого зависит достижение поставленной цели. Задания, которые предлагаются каждому ученику, должны стимулировать его к работе. Если задания носят общий характер и не учитывают ни уровень подготовки, ни мотивацию учеников, они не побуждают их к действию, а подводят под некий шаблон: ты должен это сделать, как и все! Стимулировать интерес учащихся к вопросам здоровья можно, приобщая их к целенаправленной поисковой активности. В младших классах это условие реализуется через возможность выбора из различных вариантов, через предложение проанализировать свое поведение, образ жизни, обстановку дома... В начальной школе уроки следует проводить в виде игры. Познакомиться с особенностями строения своего организма детям могут помочь герои мультфильмов... Освоение практических действий заданий (упражнений на осанку, гимнастики для глаз, массажа ушных раковин...) проходит более эмоционально под музыку

с одновременным исполнением стихов. У младших школьников хорошо развиты наблюдательность и любознательность, поэтому их надо побуждать искать правильное решение и обосновывать его, это не только повысит усвоение учебного материала, но и будет тренировать поисковые способности.

б) Осознание практической значимости изучаемой информации. Важно, чтобы любой новый учебный материал включал прикладной, а еще лучше – практический компонент: где, когда, как в жизни могут пригодиться эти знания. Такой подход обеспечит понимание учащимся важности осваиваемого материала, его необходимости для настоящей или будущей жизни. Поэтому изучаемый материал необходимо постоянно связывать с повседневной жизнью. Школьникам следует предлагать проанализировать свое поведение, образ жизни, обстановку дома, найти правильное решение, как лучше запоминать материал при том или ином типе памяти; как обустроить свое рабочее место дома; каким должно быть питание... Можно предложить ученику самому найти варианты использования изучаемой информации. Более того, можно ему предложить на основе изученного на уроке материала составить для себя режим дня, питания, движения... На учебных занятиях могут быть рассмотрены и освоены приемы самомассажа (для предупреждения простуд, при ушибах и пр.), наложения повязок на условно пораженные участки кожи, дыхательные упражнения, активизирующие мозговое кровообращение и т.д. Чрезвычайно важно, чтобы изучаемая информация как можно полнее увязывалась с теми аспектами здоровья и безопасного поведения, с которыми учащиеся встречаются повсеместно. Излагая информацию, касающуюся любых вопросов здоровья, ориентируйте учащихся на анализ своего собственного поведения и на возможные пути его коррекции. При этом тесный контакт педагога с учениками, совместное обсуждение имеющихся у них проблем (при максимуме такта и уважения к личности) помогают детям освоить приемы самоанализа. Изучение различных условий, вредных для здоровья, вызывает живой интерес у школьников.

в) Создание ситуации успеха. Процесс познания дает чувство удовлетворения только в том случае, если школьник получает реальное подтверждение своего роста, убеждается, что у него «получается». Образование должно предлагать индивидуально значимые стимулы к заинтересованной работе. При этом критерием оценки, как уже отмечалось, должно быть сравнение успехов ребенка не с надуманным «нормативом», а с его собственными успехами: если он сегодня стал лучше, чем вчера, то затраченные на этот (иногда даже мизерный) прогресс усилия должны быть достойно оценены. Без сомнения, такой подход воспитывает у школьника ответственность за себя, уверенность, что только от него самого зависит достижение поставленной цели.

Естественно, что для создания ситуации успеха перед каждым учеником следует ставить индивидуально ориентированные задания, которые должны быть реальными и стимулировать ребенка к активной работе.

г) Уточнение и конкретизация задач освоения учебного материала. Заинтересовать учащихся новым материалом, показать его важность для самих учащихся и для освоения последующего материала. В этом отношении особое значение имеет увязывание рассматриваемой темы с ранее освоенными знаниями по данной и по другим учебным дисциплинам, что не только способствует осознанию значимости этого материала, но и потребует от учеников аналитического подхода к установлению причинно-следственных связей фактов и явлений.

При изучении культуры здоровья, учащиеся не получают домашних заданий. Обычно им предлагается выполнить творческую работу, связанную с пройденной темой (например, изучая «Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях», школьникам предлагается проанализировать температурную обстановку дома; изучая «Правила рационального питания» – дать анализ своего стиля питания...).

Методы, формы и приёмы работы.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Школа здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, игры, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов, защиты творческих проектов, оздоровительные минутки, паузы и др. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори в себе солнце»). Их можно комбинировать, включая игры, физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук, 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.

Формы организации учебного процесса разнообразны: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры, инсценировка, конкурс, тестирование и др. Изучение курса способствует развитию учащихся, для этого на занятиях используются логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуаций, выявление причин и др. Максимально используется фантазия учащихся, их творческие способности.

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Участники программы: обучающиеся, классный руководитель, учителя-предметники, родители, школьная медсестра.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса.

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.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в материале
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- - сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- - активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- - способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- - сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

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

Предметные результаты программы курса.

В ходе реализации программы, 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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.

Выпускник научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

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.

Эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс – диагностика показателей здоровья будущих первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?», для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»)

Программа рассчитана на 3 года, для обучающихся вторых, третьих и четвертых классов. Учебная нагрузка определена из расчета 1 час в неделю. Общий объем занятий по программе 34 часа в год.

Программа включает пять разделов:

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Раздел «Физическое здоровье»

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Раздел «Основы безопасности»

Раздел «Природа и мы»

3. Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов
2 класс	
Основы здорового образа жизни	12
Физическое здоровье	6
Основы безопасности	16
Итого	34 часа
3 класс	
Основы здорового образа жизни	15
Физическое здоровье	5
Психическое (душевное) здоровье	6
Основы безопасности	4
Природа и мы	
Итого	34 часа
4 класс	
Основы здорового образа жизни	9
Физическое здоровье	13
Психическое (душевное) здоровье	5
Основы безопасности	7
Итого	34 часа

Содержание программы 2 класса

Раздел «Основы здорового образа жизни» (12 часов)

Что такое здоровье? Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья рук.

Как закаляться. Обтирание и обливание. Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека.

Режим дня школьника и его основные компоненты. Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

Как сделать сон полезным? Необходимость сна для человека. Гигиена сна.

Вредные привычки. Представление о том, какие привычки называют вредными.

Раздел «Физическое здоровье» (6 часов)

Забота о глазах. Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. *Практическая работа:* разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Уход за ушами. Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Уход за зубами. Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. *Практическая работа:* правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.

Забота о коже. Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.

Мышцы, кости и суставы. Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. *Практическая работа:* разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки.

Раздел «Основы безопасности» (16 часов)

Как правильно вести себя на воде. Знакомство с правилами поведения на воде.

Правила общения с огнем. Правила поведения при пожаре дома. *Практическая работа:* знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре.

Безопасность при любой погоде. Полезно солнце или вредно. Признаки солнечного ожога. Как уберечься от солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Если вы промочили ноги.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Какая опасность подстерегает дома, на улице. Правила безопасного поведения дома. Правила безопасности на дороге.

К концу 2-го класса учащиеся должны знать:

значение закаливания;

какие продукты полезны для здоровья;

гигиенические правила сохранения зрения;

гигиенические требования к организации сна;

правила личной гигиены;

какие привычки называют вредными;

как вести себя на воде, при пожаре дома, при грозе;

что делать, если промочил ноги;

как уберечься от солнечного ожога;

правила безопасного поведения дома, на дороге;

важность физических упражнений для укрепления здоровья;

как обратиться за помощью, вызвать милицию, «скорую помощь».

Учащиеся должны иметь представление:

что такое здоровье;

о значении закаливания, соблюдения режима дня для здоровья;

о необходимости сна для человека;

о том, что полезно для глаз, что вредно;

что такое осанка и почему её нужно сохранять;

какое значение имеют слух, зрение, кожа, мышцы и суставы для человека;

о причинах заболевания зубов; о причинах, влияющих на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение;

о понятиях «добро», «зло», «ложь»;

о зависимости человека от природы;

о влиянии солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Учащийся должен уметь:

сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении;
 выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз, самомассаж ушей;
 выполнять правила личной гигиены и режим дня;
 соблюдать правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте;
 вызвать медицинскую помощь и милицию по телефону;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Расти здоровым» 2 класс

№ п/п	Тема раздела, занятия
Основы здорового образа жизни (12 часов)	
1	Что такое здоровье?
2	Как сохранить здоровье? Игра «Запрещённое движение»
3	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Прогулка на свежем воздухе
4	Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло. Прогулка на свежем воздухе.
5	Праздник чистоты: «К нам приехал Мойдодыр»
6	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Класс смирно!»
7	Как закаляться. Обливание и обтирание. Игра «Попрыгунчики - воробушки»
8	В здоровом теле здоровый дух. Прогулка на свежем воздухе
9	День здоровья: «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»
10	Мой внешний вид – залог здоровья. Прогулка на свежем воздухе
11	По стране Здоровейке. Игра «День и ночь»
12	Питание необходимое условие для жизни человека. Игра «Совушка»
Физическое здоровье (6 часов)	
13	Глаза главные помощники человека. Игра «День и ночь»
14	Почему устают глаза? Прогулка на свежем воздухе
15	Чтобы уши слышали. Игра «У медведя во бору»
16	Как сберечь органы слуха. Прогулка на свежем воздухе
17	Чтобы зубы были здоровыми. Игра «День и ночь»
18	Как сохранить улыбку красивой. Игра «Море волнуется - раз»
Основы безопасности (16 часов)	
19	Как правильно вести себя на воде. Значение воды. Игра «Займи свое место»
20	Правила безопасности на воде. Игра «Кошки и мышки»
21	Огонь – друг человека. Прогулка на свежем воздухе
22	Огонь – враг человека. Игра «Совушка»
23	Если солнечно и жарко. Прогулка на свежем воздухе
24	Если на улице дождь и гроза. Игра «Кошки - мышки»
25	Первая помощь при перегреве и тепловом ударе. Игра «А – рам – шим - шим»
26	Первая помощь при обморожении. Подвижные игры на свежем воздухе
27	Как правильно вести себя в лесу. Игра «День и ночь»
28	Как уберечь от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Игра «Море волнуется - раз»
29	Как закаляться. Обтирание и обливание.
30	Игра «Попрыгунчики – воробушки».
31	Если хочешь быть здоров - закаляйся. Игра «Шишки, желуди, орехи»
32	Спортивные соревнования «Мы за ЗОЖ!»
33	Как правильно вести себя на воде. Значение воды.
34	Игра «Охотники и утки». Правила безопасности на воде.

Содержание программы 3 класса

Раздел «Основы здорового образа жизни» (15 часов)

Почему мы болеем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность,

рациональное питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Понятие об адаптации, здоровом образе жизни. *Практическая работа:* составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Кто нас лечит. Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог.

Что нужно знать о лекарствах. Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой.

Движение – жизнь. *Практическая работа:* разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье» (5 часов) Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги. *Практическая работа:* пальчиковая гимнастика, массаж стоп.

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и волосами.

Прививки от болезней. Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни. *Практическая работа:* Точечный массаж по А. Уманской.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (6 часов)

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. *Практическая работа:* рисование страха.

Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость? **Надо уметь сдерживать себя.** Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать.

Что делать, если не хочется идти в школу. С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Основы безопасности» (4 часа)

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Что нужно сделать, чтобы избежать травм. *Практическая работа:* оказание первой помощи при порезах, ушибах.

Как защититься от насекомых. Опасные укусы насекомых. Признаки аллергии. Если вас укусила пчела.

Как избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. *Практическая работа:* учимся измерять пульс.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе собаки.

Раздел «Природа и мы» (4 часа)

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

Человек и его связь с природой. Влияние загрязнения природы на здоровье человека. Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека. Поведение на природе.

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

причины простуды;

способы профилактики простудных заболеваний;

правила ухода за ногтями и волосами;

правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо;

признаки отравления, поведение при отравлении;

как вести себя при укусах змей и собак,

сезонные требования к одежде и обуви;

правила поведения на природе;

способы выражения приветствия, прощания, благодарности.

Учащиеся должны иметь представление:

о причинах болезней, об инфекциях, об иммунитете, прививках; о причинах плоскостопия и способах профилактики;

для чего нужны лекарства, когда и как их принимать;

о признаках укуса змеи;

как воспитывать в себе сдержанность;

какие слова необходимо использовать при общении;

о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

Учащийся должен уметь:

выполнять под контролем учителя упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия; пальчиковую гимнастику, массаж стоп;

выполнять гигиенические требования по уходу за кожей и волосами;

выполнять для профилактики простуды точечный массаж по А. Уманской;

оказывать посильную помощь товарищам при ушибах;

измерять пульс;

соблюдать сезонные требования к одежде и обуви.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Расти здоровым» 3 класс

№ п/п	Тема раздела, занятия
	«Основы здорового образа жизни» 15 часов
1	Вводный урок. Что такое ЗОЖ?
2	Почему мы болеем. Причины болезни. Прогулка на свежем воздухе.
3	Признаки болезни. Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение»
4	Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье» Прогулка на свежем воздухе.
5	Наше здоровье. Как сохранить здоровье? Прогулка на свежем воздухе.
6	Кто и как предохраняет нас от болезней. Игры на свежем воздухе.
7	Как организм помогает себе сам? Иммуитет. Здоровый образ жизни.
8	Кто нас лечит дома? Игра «День и ночь».
9	Какие врачи нас лечат. Игра «День и ночь».
10	Что нужно знать о лекарствах? Прогулка на свежем воздухе.
11	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Прогулка на свежем воздухе.
12	Лекарственные травы. Подвижные игры на свежем воздухе
13	Движение – жизнь. <i>Практическая работа:</i> разучивание упражнений по профилактике плоскостопия.
14	Сколиоз. Чем он опасен? <i>Практическая работа:</i> разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки.
15	Секреты стройной осанки. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки»
	«Физическое здоровье» 5 часов
16	Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека. <i>Практическая работа:</i> пальчиковая гимнастика, массаж рук.
17	Уход за руками и ногами. Игра «Охотники и утки».
18	Личная гигиена. Ногти и уход за ними. Игра «Море волнуется - раз».
19	Личная гигиена. Уход за волосами. Игра «Море волнуется - раз».
20	«Весёлые старты» с мячом.
	«Психическое (душевное) здоровье» 6 часов
21	Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Игра «Шишки, желуди, орехи»
22	Чего не надо бояться. <i>Практическая работа:</i> рисование страха.
23	Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей.
24	Как доставить родителям радость? Игра «День и ночь».
25	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?
26	Как воспитывать в себе сдержанность. Игра «День и ночь».
	«Основы безопасности» 4 часов
27	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов, травм.
28	Первая помощь при растяжении связок и вывихе костей.
29	Первая помощь при переломах. Подвижные игры на свежем воздухе.
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Подвижные игры на свежем воздухе.
	«Природа и мы» 4 часов
31	Погода и здоровье человека. Природные условия твоего края.
32	Погода и здоровье человека. <i>Практическая работа:</i> сезонные требования к одежде и обуви.
33	Подвижные игры на свежем воздухе.
34	Обобщающий урок. Наше здоровье в наших руках.

Содержание программы 4 класса

Раздел «Основы здорового образа жизни» (9 часов)

Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.

Витамины. Что такое витамины. Витамины и их значение. Причины недостатков витаминов.

Раздел «Физическое здоровье» (13 часов)

Как вести себя, когда что – то болит. Понятие боли. Физическая и душевная боль. Что делать, если что-то болит. Поведение при боли в животе. **Скелет. Кости и их прочность.**

Суставы. Переломы, вывихи. Признаки растяжения связок и вывиха костей. *Практическая работа:* правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей. Как оказать помощь при порезах.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе. Признаки обморожения. Помощь при обморожении.

Как помочь больным и беспомощным. Посещение больного. Уход за больным.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (5 часов)

Наше здоровье. Понятие эмоции. Влияние эмоций на здоровье человека. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом. **Как выбрать друзей.** Понятие дружбы. Кто может считаться настоящим другом. Если друг ошибся.

Как помочь сохранить себе здоровье. Последствия поступков. Как найти причины произошедших событий. Ответственное поведение. Каждый имеет право на ошибку. **Мы одна семья.** Роль мужчины, женщины в обществе. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

Раздел «Основы безопасности» (7 часов)

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственность. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Безопасность в лесу. Правила поведения в лесу. Если ты заблудился. Правила при сборе грибов.

Как уберечься от поражения электрическим током. Опасность поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.

Обращение с кошками и собаками. Осторожное обращение с кошками и собаками. Чем опасны укусы животных.

К концу 4-го класса учащиеся должны знать:

признаки теплового удара, обморожения;

признаки растяжения связок и вывиха костей;

правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей;

как вести себя, если болит живот.

правила поведения в лесу;

правила при сборе грибов;

некоторые лекарственные растения.

Учащиеся должны иметь представление:

о значении витаминов для организма человека;

о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

как ухаживать за больным;

о роли мужчины, женщины в обществе;

о том, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов;

о влиянии эмоций на здоровье человека, о пользе смеха и слез;

как справиться со стрессом;

об опасности поражения электрическим током;

представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.

Учащийся должен уметь:

оказать первую помощь при тепловом ударе,

оказать первую помощь при обморожении;

оказать первую помощь при порезах; различать хорошие и плохие эмоции;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Расти здоровым» 4 класс

№ п/п	Тема раздела, занятия
	Раздел «Основы здорового образа жизни» 9 часов
1	Вредные привычки. Прогулка на свежем воздухе.
2	Как отучить себя от вредных привычек. Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение».
3	Злой волшебник табак. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Прогулка на свежем воздухе.
4	Злой волшебник алкоголь. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Прогулка на свежем воздухе.
5	Злой волшебник наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Прогулка на свежем воздухе.
6	Наркотик – тренинг безопасного поведения.
7	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Создание плаката.
8	Витамины. Их роль на здоровье человека. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки»
9	Секреты здорового питания. Прогулка на свежем воздухе.
	Раздел «Физическое здоровье» 13 часов
10	Понятие боли. Физическая и душевная боль. Игра «День и ночь».
11	Если хочешь быть здоров - закаляйся. Прогулка на свежем воздухе.
12	Как закаляться. Обтирание и обливание. Игра «Упражнения животных».
13	Как вести себя, когда что – то болит.
14	Если болит живот. Поведение при боли в животе.
15	Инфекционные болезни. Прививки от этих болезней.
16	Скелет. Кости и их прочность. Ловля и передача большого баскетбольного мяча.
17	Суставы. Переломы, вывихи. Ловля и передача большого баскетбольного мяча.
18	Если кожа повреждена. Ловля и передача большого баскетбольного мяча.
19	Правила оказания первой медицинской при порезах.
20	Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе.
21	Признаки обморожения. Помощь при обморожении.
22	Первая помощь при ожогах.
	Раздел «Психическое (душевное) здоровье» 5 часов
23	Наше здоровье. Что такое эмоции?
24	Чувства и поступки. Стресс. Подвижные игры на свежем воздухе.
25	Что такое дружба. Как выбрать друзей.
26	Кто может считаться настоящим другом. Если друг ошибся. Игра «Перемена мест».
27	Учимся думать и действовать.
	Раздел «Основы безопасности» 7 часов
28	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Подвижные игры на свежем воздухе.
29	Безопасность в лесу. Подвижные игры на свежем воздухе.
30	Правила поведения в лесу. Если ты заблудился. Подвижные игры на свежем воздухе.
31	Правила при сборе грибов. Съедобные и несъедобные грибы.
32	Как избежать отравлений. Отравление грибами. Игра «Перемена мест».
33	Как защититься от насекомых. Первая помощь при укусах насекомых. Игра «Охотники и утки».
34	Осторожное обращение с кошками и собаками. Чем опасны укусы животных. Подвижные игры на свежем воздухе.

Список литературы:

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы– М.: «Просвещение», 2008.
2. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- Санкт-Петербург: Издательский Дом «Литера», 2011
3. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2013
4. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. –Волгоград: Учитель,2006.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
6. Дик Н.Ф. Веселые классные часы во 2 - 3-х классах. – Ростов –на- Дону: Феникс,2005.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: ВАКО, 2004

8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или Школа докторов природы. – М.: ВАКО,