

Министерство образования и науки Кузбасса
Управление образования администрации Новокузнецкого муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Чистогорская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании Педагогического
Совета МБОУ «Чистогорская СОШ»
Протокол № 1
от 31.08 2022г



Утверждаю
Директор МБОУ «Чистогорская СОШ»
Фат / Фаттахова Н.В./
приказ от 31.08 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»**

Возраст учащихся: 7 – 9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Герасимова Лилия Владимировна,
учитель начальных классов

Новокузнецкий муниципальный округ, 2022г

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Мир проектов» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБОУ «Чистогорская СОШ».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивное направление.

Актуальность программы обусловлена ее методологической значимостью. Программа дополнительного образования «Азбука здоровья» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа дополнительного образования «Азбука здоровья» рассчитана на обучающихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

Цели и задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1, 2 класса .

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

1 год обучения- 33 часа;

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Наполняемость группы – 15 человек.

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Ожидаемые результаты

- Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
- Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.
- Формулировать самому простые правила поведения в природе.
- Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
- Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Составлять план выполнения задач.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Предполагать, какая информация необходима.
- Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.
- Учиться подтверждать аргументы фактами.
- Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Содержание программы

1 класс

1. Дружи с водой (2ч)
2. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. 2ч
3. Забота об органах чувств (5 ч)
4. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа.
5. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
6. Уход за зубами (4 ч)
7. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
8. Уход за руками и ногами (1 ч)
9. «Рабочие инструменты» человека.
10. Как следует питаться (2 ч)
11. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
12. Как сделать сон полезным (1 ч)
13. Сон – лучшее лекарство.
14. Настроение в школе (1 ч)
15. Как настроение?
16. Настроение после школы(1 ч)
17. Я пришёл из школы.
18. Поведение в школе (2 ч)
19. Я – ученик.
20. Вредные привычки (2 ч)
21. Мышцы, кости и суставы (2 ч)
22. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
23. Как закаляться (1 ч)
24. Если хочешь быть здоров.
25. Как правильно вести себя на воде (1 ч)
26. Правила безопасности на воде.
27. Народные игры.(2 ч)
28. Подвижные игры (2ч)
29. Доктора природы(3 ч)

Тематическое планирование

Курса «Азбука здоровья».

1 класс -33 часа

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Дружи с водой.	2
2.	Забота об органах чувств.	5
3.	Уход за зубами.	4
4.	Уход за руками и ногами.	1
5.	Забота о коже	1
6.	Как следует питаться	2

7.	Как сделать сон полезным.	1
8.	Настроение в школе	1
9.	Настроение после школы	1
10.	Поведение в школе	2
11.	Вредные привычки.	2
12.	Мышцы, кости и суставы	2
13.	Как закаляться.	1
14.	Как правильно вести себя на воде	1
15.	Народные игры	2
16.	Подвижные игры.	2
17.	Доктора природы	3

Всего: 33 часа

2 класс 33 часа

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся?	1
2	Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге	1
3	Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест	1
4	Твой режим дня. Личная гигиена	1
5	Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой.	1
6	Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы?	1
7	Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными	1
8	Умей дружить!	1
9	Правильная осанка	1
10	Твои помощники – глаза, уши, руки.	1
11	Компьютер – за и против	1
12	Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе	1
13	Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры	1
14	Мой друг - велосипед	1
15	О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой!	1
16	О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов	1
17	Причина болезни. Признаки болезни	1
18	Как здоровье? Как организм помогает себе сам	1
19	Здоровый образ жизни. Подвижные игры	1
20	Какие врачи нас лечат	1
21	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1
22	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека	1

23	Отравление лекарствами. Пищевые отравления	1
24	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	1
25	Опасность в нашем доме	1
26	Как вести себя на улице. Экскурсия в природу	1
27	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода - наш друг	1
28	Укусы насекомых. Укус змеи. Что мы знаем про собак и кошек	1
29	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом	1
30	Как помочь себе при тепловом ударе	1
31	Растяжение связок и вывих костей. Переломы	1
32	Если ты ушибся или порезался.	1
33	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1

1 класс

Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. *Если кожа повреждена. (1 час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1 час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1 час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка «Здоровичков». Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие. (1 час)

Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Повторение девиза «Уроков здоровья». Пословицы о здоровье. Практическая работа : определение роста и массы тела.

Тема 2. Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге. (1 час)

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Повторение правил поведения на дороге. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Беседа «Дорожные знаки». «Зебра» - путь для пешеходов. Игра «Сигналы светофора».

Тема 3. Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест. (1 час)

Экскурсия по школьному двору. Места для подвижных игр на переменах. Разучивание подвижной игры «Ручеёк». Растения на школьном дворе. Практическая работа.

Экскурсия по школе. Повторение правил движения по лестничным маршам. Анализ ситуаций. Практическая работа: составление карты опасных мест.

Тема 4. Твой режим дня. Личная гигиена. (1 час)

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление режима дня.

Повторение правил доктора Воды. Слово учителя «Гигиена тела». Предметы личной гигиены. Беседа по стихотворению «Мой додыр». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».

Тема 5. Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правила здорового питания.

Игра «Полезно – неполезно». Творческая работа: составление коллажа «Мы - за здоровое питание!»

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление памятки «Как вести себя в столовой». Анализ ситуации в стихотворении

З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 6. Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы? (1 час)

Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра «Собери слова». Питание и здоровье зубов. Игра «Да – нет». Памятка «Как сохранить зубы».

Беседа по теме. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Работа по таблице «Как правильно чистить зубы». Тест.

Тема 7. Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными. (1 час)

Повторение девиза занятий. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Практическая работа. Рисунок «Я – ученик». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Психологический тренинг. Упражнение «Добрые слова». А. Барто «Я доказываю маме». Беседа по теме занятия. Игра «Помоги Оле». Анализ ситуации. Работа над пословицей.

Тема 8. Умей дружить! (1 час)

Упражнение «Клубок». Беседа по теме. Творческая работа «Дерево дружбы».

Игра «Выбери качества, необходимые для дружбы». Работа в парах. Игра «Волшебные очки». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Практическая работа «Сердечки».

Тема 9. Правильная осанка. (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме. Разминка «Буратино». Работа с таблицей. Анализ стихотворения. Практическая работа. Разучивание упражнений для правильной осанки.

Тема 10. Твои помощники – глаза, уши, руки. (1 час)

Разгадывание загадок. Беседа по картине. Работа над пословицей. Упражнение «Внимательные глазки». Игра «Узнай по голосу». Игра «Узнай на ощупь».

Тема 11. Компьютер – за и против. (1 час)

Психологический тренинг. Беседа по теме. Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Гимнастика для глаз.

Тема 12. Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе. (1 час)

Популярные виды спорта: зимние и летние, индивидуальные и командные. Чтение и анализ стихотворения. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Комплекс упражнений для развития мышц стопы.

Беседа по теме. Стихотворение «На зарядку!» Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

Тема 13. Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры. (1 час)

Разгадывание загадок. Литературная минутка. А Барто «По порядку стройся в ряд». Игра «Выбери и раскрась». Разучивание русской народной игры.

Тема 14. Мой друг – велосипед. (1 час)

Разгадывание загадок. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Составление памятки.

Тема 15. О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой! (1 час)

Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Работа в группах. Составление рассказа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Поднимаем руки». Анализ ситуации.

Игра «Да – нет». Разгадывание загадок. Литературная минутка. Ю. Мориц «Не бойтесь, пожалуйста, Доктора Льва!» Правила закаливания. Практическая работа: разучивание точечного массажа «По волшебным точкам».

Тема 16. О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов. (1 час)

Психологический настрой. Упражнение «Зеркало». Встреча с доктором Здоровая Пища. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Правила питания. Игра «Приготовь вкусное блюдо».

Литературная минутка. Беседа по теме. Советы доктора Здоровая Пища.

Игра «Полезно – вредно».

Тема 17. Причины болезни. Признаки болезни. (1 час)

Слово учителя. Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 18. Как здоровье? Как организм помогает себе. (1 час)

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 19. Здоровый образ жизни. Подвижные игры. (1 час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 20. Какие врачи нас лечат. (1 час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 21. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. (1 час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 22. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. (1 час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 23. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. (1 час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 24. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. (1 час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка.

Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 25. Опасность в нашем доме. (1 час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 26. Как вести себя на улице. Экскурсия в природу. (1 час)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 27. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода – наш друг. (1 час)

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 28. Укусы насекомых. Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек. (1 час)

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змей. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Словарная работа. Заучивание слов.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 29. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. (1 час)

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 30. Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 31. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. (1 час)

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.

Тема 32. Если ты ушибся или порезался.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
8. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/09222600-20e7-11dd-bd0b-0800200c9a66/?interface=themcol&showRubrics=1>
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/1069ff8a-2ba2-4f2e-917b-1f9accd80b71/118912/?>