

Краснооктябрьское территориальное управление
Департамента по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 72 Краснооктябрьского района Волгограда»

Утверждаю:

Директор МОУ СШ № 72

 / Д.В. Соловьев

Приказ № 160-0

от « 02 » сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Основы самопознания»
начальное общее образование

на 2024-2025 учебный год

Волгоград 2024

Пояснительная записка

«Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни».

Осознание важности здоровьесбережения через процесс изучения самого себя (самопознание), своих возможностей – вот к чему необходимо привести ребенка.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. провалы в существующей системе физического воспитания;
6. интенсификация учебного процесса;
7. функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы самопознания» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Здоровый образ жизни».

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Новизна программы

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Основы самопознания» заключается в нивелировании школьных факторов риска таких как: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Нормативно-правовая и документальная база программы

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-

оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования

вышперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующих целей:**

Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

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

Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

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

навыков конструктивного общения;

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

2. Обучение:

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

3. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

4. упражнениям сохранения зрения.

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, формы принципов предлагаемого курса.

Коллективности.

Диалогичности.

Поддержки самоопределения воспитанника.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- психогимнастика;
- игра;
- 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;
- осуществление точечного профилактического массажа.

Содержание курса

Каждое занятие включает:

Информацию (краткое изложение теоретических сведений). Фантазирование.

Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

Психогимнастика.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе творческой деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности.

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

Содержание занятий желательно наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу.

Надо, чтобы уже с раннего детства

он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство.

Занятия с детьми проводятся разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой.

Основными формами подачи материала: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита.

В начале занятия дается детям необходимая информация из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с

употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Тренинг «Спасибо, нет».

В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений.

На этих занятиях я использую различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. 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.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность

Место курса

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Количество учащихся составляет 15-20 человек.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю (34 часа в год).

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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

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

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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 группы на занятии.

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя

дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; способы сохранения и укрепления здоровья;

основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в 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. факторы, влияющие на здоровье человека;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений. **уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Оздоровительные результаты программы:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с

окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективно-творческого дела.

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

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

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

Краткий перечень материалов («Условия реализации программы», «Управление программой»).

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержки состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровый образ жизни» необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

1. натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
2. изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
3. измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в

необходимости заботы о собственном здоровье.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном

кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных

классов.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации

Учебно-тематическое планирование
1 год обучения

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		т/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие «Поход по стране Здоровья»	1		1		Игра. Беседа о здоровье. Оздоровительная минутка.	
2. Режим дня первоклашки.	1		1		1.Информация о режиме. Его значение. 3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. 4.Игры.	Составление памятки «Комплекс утренней зарядки»
3. «Учусь находить друзей и интересные занятия»	1		1		Тренинг	Составление «Дерева Дружбы»
4. Психогигиена общения	1		1		Тренинг общения.	
5. Сон – лучшее лекарство.	1	1			Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна.	Защита мини-проекта «Гигиена сна»
6. Советы Доктора Воды	1		1		Составление алгоритма умывания	Конкурс на лучшую памятку «А ты не забыл умыться?»

7. Уход за волосами	1	1			Работа с презентацией «Причёски девочек, причёски мальчиков...»	Мини-сочинение на тему: «Нужна ли человеку причёска каждый день?»
8. Уход за кожей	1		1		Беседа с медицинским работником школы	
9. Гигиена полости рта	1	1			Встреча со стоматологом	
10. Глаза – главные помощники человека.	1		1		Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно» Беседа об органах зрения	Защита буклета «Как правильно ухаживать за школьной формой»
11. Чтобы уши слышали.	1			1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка	Составление памятки «Правильный уход за ушами»
12. Подвижные игры.	1		1		Игры «День и ночь», «Ручейки».	
13-14. «К здоровью без лекарств» Фито-аптека	2	1	1		Беседа о лекарствах, викторина «Фито – аптека».	Фотоколлаж
15-16. Я пришёл из школы.	2	1		1	Упражнение «Любишь – не любишь» Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	Составление паспорта здоровья
17. Подвижные игры по выбору детей	1		1		Психоразвивающие упражнения. Игры «Краски», «Два Мороза».	
18. Как настроение?	1		1		Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	Конкурс стихов о вежливости.

19-21. «Мое психическое состояние» – Внимание – Память – Эмоции	3		1 1 1	Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти»	Тестирование по теме.
22. «Учусь принимать решения в опасных ситуациях»	1		1	Тренинг. Практическая работа. Опасные ситуации.	
23. Скелет – наша опора.	1	1		Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.	
24. Осанка – стройная спина!	1		1	Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	Составление памятки «Правила для поддержания правильной осанки».
25. Подвижные игры по выбору детей	1		1	Игра «Охотники и утки», «Шапка – невидимка».	
26-27. Вредные привычки.	2	1	1	Беседа «Это красивый человек» Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах	Памятка «Полезные и вредные привычки»
28-29. Если хочешь быть здоров.	2	1	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	Памятка «Правила закаливания»
30. Правила безопасности на воде	1	1		Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать».	Составление таблицы «Правила поведения на воде»

					Имитация движений пловца.	
31-32. Как вести себя на улице .	1	1	1		Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	Составление памятки «Правила поведения на улице».
33-34. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	2	1		1	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. Подвижные игры .	Памятка Здоровичков.

**Учебно-тематическое планирование
2 год обучения**

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		Т/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие . Если хочешь быть здоров.	1		1		Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	Составление памятки «Правила закаливания»
2. Причина болезни .	1	1			Оздоровительная минутка. Тест. Повторение мудрых слов.	Защита проекта «Если хочешь быть здоров».

3. Признаки болезни.	1	1		1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	Конкурс на лучшую памятку «А ты пробовал не злиться?»
4. Какие лекарства мы выбираем	1	1			Круглый стол Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства».	Составление памяток о лекарствах.
5. Домашняя аптека	1			1	Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	Защита мини – проекта «Аптека дома».

6. Пищевые отравления	1	1			Встреча с медицинским работником	Составление паспорта здоровья.
7. Отравление лекарствами.	1		1		Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.	
8. Если солнечно и жарко .	1		1		Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	Защита мини-проекта «А вам слабо?!»
9. Правила дыхания.	1		1		Тренинг дыхания	
10. Секреты здоровья в скороговорках.	1		1		Практикум	Конкурс скороговорочников
11. Секреты закаливания.	1	1			Встреча с педиатром	
12. Профилактика травматизма.	1		1		Исследовательская работа ученика во время урока и на перемене» «Поведение	Отчёт по исследовательской работе
13. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.	1	1			Практикум под руководством медицинского работника школы	Памятка «Первая помощь пострадавшему»
14. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1		Игры «Молекулы», «День и ночь».	
15. Опасность в нашем доме .	1	1			Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	
16.Точечный массаж.	1		1		Подготовка презентаций	Памятка «Это полезно знать».
17.«Помоги себе сам».	1		1		Психогимнастика	

18. Психофизи- ческая тренировка.	1		1		Психогимнастика	Составление памятки.
19. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Физические упражнения в жизни младшего школьника.	1			1	Комплекс физических упражнений	
20. Правильное и рациональное питание.	1	1			Беседа о правильном питании.	Составление памятки «Правила питания»
21. Роль витаминов в питании младшего школьника.	1		1		Практикум «Витамины нашего сада и огорода»	Конкурс рисунков о витаминах.
22. Разнообразие пищевых продуктов.	1		1		Составление меню «Меню младшего школьника»	Составление меню по группам «Завтрак», «Обед», «Ужин».
23. Правильное питание – это рациональное питание?	1		1		Встреча с врачом	
24. Подвижные игры.	1		1		Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».	
25. «Рабочие инструменты» человека .	1	1			Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».

26. Надёжная защита организма.	1	1			Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка.	
27. «За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» .	1		1		Тестирование.	Защита мини- проекта «Помоги себе сам!»
28. Воспитай себя.	1	1			Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.	Анкетирование «Оцени себя сам».
29. Надо ли прислушиваться к советам родителей .	1	1			Беседа по теме. Анализ ситуаций напримере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать».	Конкурс рисунков «Портрет родителей».
30. Русские народные игры.	1		1		Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».	
31.Я выбираю движение	1	1			Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Фотоотчет о проделанной работе.
32. Игры народов России.	1					
34. Подвижные игры.	1					
Всего	34ч.					

**Учебно-тематическое планирование
3 год обучения**

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		т/з	п/з	с/р		
1 . Вводное занятие. «Здоровому всё здорово!»	1		1		Игры «Совушка», «Краски».	
2. Народные рецепты здоровья .	1		1		Беседа, викторина «Народные рецепты»	Составление сборника «Рецепты здоровья моей семьи»
4. «Здоровый отдых».	1		1		Беседа о здоровом отдыхе.Оздоровительная минутка. Обсуждение ситуаций.	Составление памятки «Как я отдыхаю»
5. Психогигиена общения.	1	1			Тренинг общения.	
6. Подвижные игры.	1		1		Игры «Передай мяч», «Черепашка»	
7. Что у меня внутри?	1	1			1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Игра «Зернышки».	Защита проекта «Аппарат движения»
8. «Почему люди болеют».	1	1			Встреча с врачом	Заполнение паспорта здоровья
9. Как работает сердце?	1		1		Практическая работа. Первая помощь. Самонаблюдение. Опыт.	Практическая работа «Мой режим дня»

10. Что нужно знать о лекарствах	1	1			Беседа о лекарствах Практическая работа.	Составление памятки «Как обращаться с лекарствами»
11. Подвижные игры.	1			1	Игры «Займи место», «Лапта».	
12. Ознакомление с элементами точечного массажа.	1	1	1		Практические навыки массажа.	Составление памятки «Самомассаж»
13. Чтобы ногти не ломались.	1		1		Правила ухода за ногтями. Рекомендации. Оздоровительная минутка.	Составление памятки «Правила ухода за ногтями»
14. Как закаляться.	1	1			Виды закаливания. Фантазирование. Психогимнастика.	Презентация «Закаливание организма»
15. Чем опасны домашние животные.	1		1		Рассказы о домашних животных	Фотоколлаж «Любимые питомцы».
16. «Чай не пьешь — откуда силы берешь»	1		1		Семейное чаепитие	Фотоколлаж.
17. Целительная сила воды	1		1		Беседа, навыки закаливания. Практическая работа. Пословицы о воде.	Конкурс стихов о воде.
18. Подвижные игры.	1		1		«Кольца», «Пузырьки», «Море волнуется».	
19. Мышцы. Как стать богатырем.	1		1		Психогимнастика. Упражнения для мышц,	Памятка «Культура жестов».
20. Цветные проводочки для разных сообщений.	1	1			Фантазирование. Расшифровка. Психогимнастика. Пантомима.	Защита мини-проекта «Берегите нервы».

21. Наши нервы.	1		1		Психогимнастика. Оздоровительная минутка.Беседа о нервах.	
22. Путешествие в страну Здорового Образа Жизни.	1		1		Игра-путешествие «В здоровом теле-здоровый дух».	Конкурс рисунков «В здоровом теле-здоровый дух».
23. От чего зависит мое настроение?	1			1	Упражнения для мышц лица. Как сохранить себя здоровым? Тест	Тестирование. «Какой сегодня Ты?»
24. Здоровое меню.	1		1		Игра – путешествие по стране Здоровья. Викторина. Психогимнастика.	Конкурс рисунков «Составляем меню».
25. Из чего мы сделаны?	1	1			Человек будущего. Рисование. Психогимнастика. Упражнения для мышц.	Работа по группам. Упражнения для мышц.
26. Подвижные игры.	1		1		Комплекс упражнений Подвижные игры.	
27.Почему болит живот.	1		1		Психогимнастика. Здоровое меню. Практическая работа.	Защита мини-проекта «Здоровое питание».
28.Практическое занятие – тренинг – тренировка умаи памяти.	1		1		Игра «Хорошо-плохо» Психогимнастика. Оздоровительная минутка.	Игры на развитие памяти и ума.
29.Если хочешь быть красивым.	1	1			Игра «можно или нельзя». Гигиена тела. Беседа о гигиене тела.	Составление памятки «Гигиена тела».
30. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1		Игры «Салочки», «Цветные сигналы».	
31. Витамины для кожи.	1		1		Беседа о витаминах. Презентация. Игра «В магазин». Загадывание загадок .	Конкурс рисунков «Братья-витамины».

32. Укус змеи.	1	1			Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	Составление памятки «Первая помощь при укусе змеи».
33. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	1			Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо.	Отгадывание кроссворда «Органы».
34. Обобщение пройденного за год. Как вести себя при тепловом ударе.	1		1		Беседа по теме. Практическая работа «Помощь при тепловом ударе».	Отчет о проделанной работе. Фотоколлаж.

**Учебно-тематическое планирование
4 год обучения**

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		т/з	п/з	с/р		
1. Я продолжаю расти.	1		1		Информация. Фантазирование. Составление игры. Замеры роста. Психогимнастика	
2. Культура здоровья и ее составляющие	1		1		Беседа о культуре здоровья. Загадывание загадок о здоровье. Фантазирование. Психогимнастика	Составление исследовательской карты.

3. Мои лучшие друзья.	1		1		Спортивный праздник. «Сильные, смелые ловкие».	Защита плакатов «О спорт- ты жизнь!»
4. Что такое эмоции?	1		1		Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».	Презентация «Эмоции и чувства».
5. Как воспитывать уверенность и бесстрашие .	1			1	Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ Маршака «Кот и лодыри».	Защита проекта «Где смелость , там и победа».
6. Как воспитать в себе сдержанность	1	1			Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем.	Заполнение паспорта здоровья.

7. Как отучить себя от вредных привычек .	1	1			Чтение стихотворений на тему занятия Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Повторение основного девиза. Работасо стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим».	Составление памятки «Это полезно знать!».
8. Помоги себе сам	1	1			Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи...»	Работа с пословицами по теме.
9.Если кому-нибудь нужнатовя помощь.	1	1			Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».	Анкетирование «Я и мои друзья».
10. Огонек здоровья.	1			1	Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье	Составление кроссворда

11. Стресс .	1		1		Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	Презентация «Стресс. Как его преодолеть».
12. Что мы знаем о курении.	1	1			Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	Защита мини-проекта «Скажем, нет курению!»
13. Умей сказать НЕТ!	1	1			Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	Презентация о вреде курения.
14. Алкоголь – ошибка.	1	1			Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг	Защита мини-проекта «Алкоголь-ошибка».
15. Наркотик.	1	1			Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».	Презентация «Наркотики- путьв никуда».
16. Чистота и здоровье.	1		1		Праздник чистоты с Мойдодыром Инсценировка. Психогимнастика. Пантомима	Конкурс рисунков «Чистота-залог здоровья»

17. Чем опасен электрический ток.	1		1		Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	Составление памятки «Первая помощь пострадавшему»
18.Травмы.	1		1		Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.	
19.Укусы насекомых.	2		1		Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.	Составление памятки «Помоги себе сам».
20. Умей организовать свой досуг.	1	1			Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	
21. Подвижные игры.	1		1		Комплекс упражнений. Подвижные игры «Пузырьки», «Молекулы».	
22. Умеем ли мы правильно питаться?	1		1		Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?»	Защита мини – проекта «Правильное

					Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки».	питание».
23. День здоровья.	1		1		Открытие праздника. Игры и соревнования.	
24. Как уберечься от мороза .	1	1			Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	Составление памятки «Как уберечься от мороза».
25. Чтобы огонь не причинил вреда .	1	1			Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофорздоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	Составление памятки «Правила поведения во время пожара».
26. Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	1			Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.	Работа с пословицами о добре и зле.
27. Кто может считаться настоящим другом .	1	1			Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А.	Конкурс рисунков «Портрет лучшего друга».

					Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе затех, кого приручил...»	
28. Чем опасен электрический ток .	1		1		Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	Составление памятки «Первая помощь пострадавшему»..
29. Умей выбирать .	1	1			Анализ сказки «О дружбе и ее потере». Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	Конкурс рисунков по сказке.
30. КВН «Наше здоровье» .	1			1	КВН «За здоровый образ жизни»	
31. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			1	Игры на выбор.	
32. Я выбираю движение .	1		1		Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Презентация к празднику «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
33. Воспитай себя .	1			1	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.	Анкетирование . «Оцени себя сам».
34. Обобщающий урок. Культура здорового образа жизни .	2		1		Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.	

