

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Костровская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.08.2024 г. № 1-109
директора МБОУ «Костровская СОШ»
Рыльского района Курской области
М.П. Мешкова/



Программа ЗОЖ для 1-4 классов «ЗДОРОВЕЙКА»

Педагог-психолог

Велюханова Елена Федоровна

2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемайкиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемайкиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

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 выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

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

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, 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;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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 «здоровотворчества».

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю)

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

1. Дружи с водой.

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

2. Забота о глазах.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами.

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

5. Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

6. Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

7. Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе.

Беседа«От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

11. Поведение в школе.

Правила поведения «Я – ученик».

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. И снова и гигиене

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

17. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины».

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практические занятия

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

19. Народные игры.

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Городки»

20. Подвижные игры

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

(1 час в неделю – 33 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5
4	Уход за зубами	3	2	1
5	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5
6	Забота о коже	3	2	1
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	0,5	0,5
9	Настроение в школе	1	0,5	0,5
10	Настроение после школы	1	0,5	0,5
11	Поведение в школе	2	1	1
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	0,5	0,5
15	И снова о гигиене	2	1	1
16	О пользе витаминов	1	0,5	0,5

17	Как правильно вести себя на воде	2	1	1
18	Наша безопасность	1	0,5	0,5
19	Народные игры	1	0,5	0,5
20	Подвижные игры	2	1	1
21	Доктора природы (обобщающие)	1	1	
	Итого:	33	18	15

СОДЕРЖАНИЕ

2 класс

1. Почему мы болеем.

Причины болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Практические занятия

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Практические занятия

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. Правила поведения на воде

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практические занятия

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему.

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травмы. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

Практические занятия

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

Практические занятия

Практикум по теме.

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

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Практические занятия

Практикум «Помоги себе сам»

17. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Укусы змей. Первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

20. Современные заботы медицины

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы болеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5

14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1
	Итого:	34	19	15

СОДЕРЖАНИЕ

3 класс

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

«Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Учимся делать добро. Спешим делать добро.

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

3. Почему мы говорим неправду

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

4. Почему мы не слушаем родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Игра-тест «Мои обиды»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

7. Как относиться к подаркам.

Как принимать и дарить подарки.

Практические занятия

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

8. Как следует относиться к наказаниям.

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

9. Как нужно одеваться.

Одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

11. Как вести себя, если что-то болит.

- Что такое боль.
Практические занятия
 Кроссворд по теме.
- 12. Как вести себя за столом.**
 Сервировка стола. Правила поведения за столом.
Практические занятия
 Практикум «Сервировка стола»
- 13. Как вести себя в гостях.**
 Ты идешь в гости.
Практические занятия
 Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»
- 14. Как вести себя в общественных местах.**
 Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.
Практические занятия
 Практикум «Мы – пассажиры»
- 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки»**
 Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.
Практические занятия
 Игры «Комплимент», «Телефон»
- 16. Что делать, если не хочется в школу.**
 Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»
Практические занятия
 Конкурс рисунков «Школа моей мечты»
- 17. Чем заняться после школы.**
 Умей организовать свой досуг.
Практические занятия
 Стихотворный монтаж «О свободном времени»
- 18. Как выбирать друзей.**
 Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»
Практические занятия
 Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»
- 19. Как помочь родителям.**
 Как доставить родителям радость.
Практические занятия
 Игры «Если бы я был взрослым...»
- 20. Как помочь больным и беспомощным.**
 Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»
Практические занятия
 Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»
- 21. Повторение.**
 Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.
Практические занятия
 Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2	1	1
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2	1	1

6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1	0,5	0,5
9	Как нужно одеваться	1	0,5	0,5
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	0,5	0,5
11	Как вести себя, когда что-то болит	1	0,5	0,5
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1	0,5	0,5
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1	0,5	0,5
17	Чем заняться после школы	1	0,5	0,5
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1	0,5	0,5
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2
	Итого:	34	17	17

СОДЕРЖАНИЕ

4 класс

1. Наше здоровье.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

2. Как помочь сохранить здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

Игра «Волшебный стул». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Практические занятия

«Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

7. Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

8. Злой волшебник – наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть»

Практические занятия

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

9. Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

10. Повторение.

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.

Будьте здоровы!

Практические занятия

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	2	1
3	Что зависит от моего решения	2	1	1
4	Злой волшебник табак	1	0,5	0,5
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	3	2
6	Помоги себе сам	1	0,5	0,5
7	Злой волшебник алкоголь	3	2	1
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11	7	4
	Итого:	34	20	14

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

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

Учащиеся узнают:

- 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 ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010

4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М. 1997 г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». – СПб., 1997 г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб., 1996 г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. - СПб.. 1998 г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М.. 2005 г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996 г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Системный блок
2. Мультимедиа проектор
3. Монитор
4. Клавиатура
5. Мышь
6. Фильтр сетевой 3,1 м, 5 розеток
7. Таблицы

Календарное планирование 1 класс

<i>№</i>	<i>Название раздела, тема занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>План</i>
1	Советы доктора Воды.	1	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Чтобы уши слышали.	1	
5	Почему болят зубы.	1	
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7	Как сохранить улыбку красивой	1	
8	«Рабочие инструменты» человека	1	
9	Зачем человеку кожа.	1	
10	Надежная защита организма	1	
11	Если кожа повреждена.	1	
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
13	Здоровая пища для всей семьи.	1	
14	Сон – лучшее лекарство.	1	
15	Как настроение?	1	
16	Я пришел из школы.	1	
17	Я – ученик	1	
18	Я – ученик	1	
19	Вредные привычки	1	
20	Вредные привычки	1	
21	Скелет – наша опора	1	
22	Осанка – стройная спина!	1	
23	Если хочешь быть здоров	1	
24	Наша гигиена	1	
25	Чистота и здоровье	1	
26	Что я знаю про витамины	1	
27	Правила безопасности на воде.	1	
28	Правила безопасности на воде.	1	
29	Очень подозрительный тип	1	
30	Русская игра «Городки»	1	
31	Русская игра «Городки» Игра «Салки»	1	
32	Игра «Русская лапта»	1	
33	Доктора природы (обобщение)	1	

2 класс

<i>№</i>	<i>Название раздела, тема занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>План</i>
1	Причины болезни	1	
2	Признаки болезни	1	
3	Как здоровье?	1	
4	Как организм помогает сам себе	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Какие врачи нас лечат	1	
7	Инфекционные болезни	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	
10	Домашняя аптечка	1	
11	Отравление лекарствами	1	
12	Пищевые отравления	1	
13	Если солнечно и жарко	1	
14	Если на улице дождь и гроза	1	
15	Опасность в нашем доме	1	
16	Как вести себя на улице	1	
17	Вода – наш друг	1	
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
19	Чем опасен электрический ток	1	
20	Травмы	1	
21	Укусы насекомых	1	
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	
23	Отравление ядовитыми веществами	1	
24	Отравление угарным газом	1	
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
26	Как уберечься от мороза	1	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	
31	Укусы змей	1	
32	Расти здоровым	1	
33	Воспитавай себя	1	
34	Я выбираю движение	1	

3 класс

№	Название раздела, тема занятия	К-во ч.	План
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	
2	Учимся думать	1	
3	Спеши делать добро	1	
4	Поможет ли нам обман	1	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках	1	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	
8	Все ли желания выполнимы	1	
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1	
12	Я принимаю подарок	1	
13	Я дарю подарки	1	
14	Наказание	1	
15	Одежда	1	
16	Ответственное поведение	1	
17	Боль	1	
18	Сервировка стола	1	
19	Правила поведения за столом	1	
20	Ты идешь в гости	1	
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1	
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1	
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	
24	Умеем ли мы разговари-вать по телефону	1	
25	Помоги себе сам	1	
26	Умей организовать свой досуг	1	
27	Что такое дружба	1	
28	Кто может считаться настоящим другом	1	
29	Как доставить родителям радость	1	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	
31	«Спешите делать добро»	1	
32	Огонек здоровья	1	
33	Путешествие в страну здоровья	1	
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1	

4 класс

№	Название раздела, тема занятия	К-во ч.	План
1	Что такое здоровье	1	
2	Что такое эмоции	1	
3	Чувства и поступки	1	
4	Стресс	1	
5	Учимся думать и действовать	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	
7	Умей выбирать	1	
8	Принимаю решение	1	
9	Я отвечаю за свое решение	1	
10	Что мы знаем о курении	1	
11	Зависимость	1	
12	Умей сказать «нет»	1	
13	Как сказать «нет»	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	
16	Волевое поведение	1	
17	Алкоголь	1	
18	Алкоголь - ошибка	1	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	
20	Наркотик	1	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	
22	Мальчишки и девчонки	1	
23	Моя семья	1	
24	Дружба	1	
25	День здоровья	1	
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	
27	Я выбираю кашу	1	
28	Чистота и здоровье	1	
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1	
30	Чистота и порядок	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	
32	КВН «Наше здоровье»	1	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	
34	Будьте здоровы!	1	

