

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колундаевская
СОШ»

Приказ № 251 от 30.08.24

_____ Л.Б.Беланова

Рабочая программа

По внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

Начальное общее образование 3 класс

Количество часов 33

Учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, на основе программы «Педагогика здоровья» Касаткина В. Н. /Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения), основной общеобразовательной программой начального общего образования МБОУ «Колундаевская СОШ».

Главная цель программы - знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира- с самим собой.

Задачи программы:

- научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного; от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного; научить ребёнка позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками; научить ребёнка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Раздел «Самопознание через чувство и образ» специальной целью педагогической работы ставит осознание ребёнком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важным для становления его личности. Это- строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми.

Цели раздела «Школа здорового питания»:

- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по пищевой и энергетической ценности;
- научить соблюдать правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Цель раздела «Ослепительная улыбка на всю жизнь» - обучение правильному уходу за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Логика построения раздела **«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»** основана на формировании у ребёнка прежде всего:

- навыков самосохранения (- нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком),

- эмоционального неприятия наркотических форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно);
- осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям);
- собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки;
- умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

Цели раздела «Безопасность детей на дорогах»:

- овладение детьми знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»);
- формирование «транспортных» привычек в противовес «бытовым», возникающих в раннем возрасте;
- обучение прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Помочь ребёнку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она не возникла – **цель раздела «Поведение в экстремальных ситуациях».**

Содержание курса

Раздел	Тема
1 Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других. Человек в мире людей. Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.
2. В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние Пищеварение. Как это происходит. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Питание и индивидуальное здоровье Производство, хранение и распространение продуктов питания Приготовление пищи
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится Правила ухода за зубами Как правильно чистить зубы

	<p>Здоровое питание – здоровые зубы</p> <p>Как нужно беречь зубы</p> <p>Здоровые зубы – здоровый организм</p> <p>Строение зубов</p> <p>Кариес</p> <p>Прикус и его аномалии</p> <p>Чистка зубов</p> <p>Заболевания дёсен</p> <p>Питание</p> <p>Как фтор укрепляет зубы</p> <p>Посещение стоматолога</p> <p>Бережное отношение к зубам</p>
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	<p>Лекарственные препараты</p> <p>Табак</p> <p>Алкоголизм</p> <p>Наркотические и токсические вещества</p> <p>Уроки «навыков жизни»</p>
5. Безопасность детей на дорогах	<p>Что мешает видеть проезжую часть улицы</p> <p>Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы</p> <p>Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.</p> <p>Опасность на «островке безопасности».</p> <p>Переход улицы</p> <p>Пешеходный переход</p> <p>«Ловушки» на углу перекрёстка</p> <p>Я - пешеход</p>
6. Поведение в экстремальных ситуациях	<p>Экстремальные ситуации. Модели поведения</p> <p>Как звать на помощь в экстремальной ситуации</p> <p>Как выйти из экстремальной ситуации</p> <p>Поведение при пожаре</p> <p>Поведение при встрече с незнакомым человеком</p> <p>Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде</p> <p>Травмы</p> <p>Оказание первой медицинской помощи</p>

Тематическое планирование

Раздел	Тема	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности ученика УД, УУД	Требования к результату	Виды контроля	Дополнительная литература
Самопознавание через чувство и образ	Я познаю себя Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других. Человек в мире людей. Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	Понятие о внешних проявлениях внутренней культуры, о способах создания своего положительного образа (имиджа). Закрепление и обобщение навыков восприятия другого. Формирование навыков общения на позитивной эмоциональной основе. Привитие сочувствия к детям-инвалидам, способствование правильному выбору форм общения с ними. Обучение критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения.	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со	Формирование навыков общения на позитивной эмоциональной основе. Научиться критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения	Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Сохрани душевное здоровье» Проведен	Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.

			сверстниками и взрослыми людьми.		ие фотоконкурса «Добрые эмоции и чувства».	
В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние Пищеварение. Как это происходит. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Питание и индивидуальное здоровье Производство, хранение и распространение продуктов питания Приготовление пищи	Осознание влияний привычек, предыдущего опыта на выбор продуктов питания. Показ разнообразия продуктов питания. Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в повседневную жизнь. Обобщение знаний об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности организма. Показ возможности взаимозаменяемости продуктов. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание. Закрепление и обобщение вопросов эстетики питания, правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание. .	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в повседневную жизнь. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание. Знание об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности и организма жизнедеятельности и организма.	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда «Любимые рецепты нашей семьи», проведение классных часов.	Павлова Т. Н. Здоровое питание. Учебное пособие для начальной школы. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998

Ослепительная улыбка на всю жизнь	<p>Зачем человеку нужен рот и что в нём находится</p> <p>Правила ухода за зубами</p> <p>Как правильно чистить зубы</p> <p>Здоровое питание – здоровые зубы</p> <p>Как нужно беречь зубы</p> <p>Здоровые зубы – здоровый организм</p> <p>Строение зубов</p> <p>Кариес</p> <p>Прикус и его аномалии</p> <p>Чистка зубов</p> <p>Заболевания дёсен</p> <p>Питание</p> <p>Как фтор укрепляет зубы</p> <p>Посещение стоматолога</p> <p>Бережное отношение к зубам</p>	<p>Знакомство со строением полости рта, строением зубов и их функциями. Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами; знакомство с основными правилами гигиены полости рта. Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта. Обобщение по разделу «Ослепительная улыбка на всю жизнь», подведение итогов.</p> <p>Формирование навыка правильных движений зубной щёткой; знакомство с правилами хранения зубной щётки.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты</p>	<p>Знание правил безопасности и основных правил гигиены полости рта. Знать строение полости рта, строение зубов и их функции</p>	<p>Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Здоровье зубов без стоматолога».</p>	<p>Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.</p>
-----------------------------------	---	--	---	--	--	---

			<p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>			
<p>Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.</p>	<p>Лекарственные препараты</p> <p>Табак</p> <p>Алкоголизм</p> <p>Наркотические и токсические вещества</p> <p>Уроки «навыков жизни»</p>	<p>Обучение завязывать дружеские отношения.</p> <p>Привитие навыков правильного общения-умения слушать, преодолевать недопонимание, убеждать. Обучение отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению кого бы то ни было. Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.</p>	<p>Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p> <p>Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,</p>	<p>Умение завязывать дружеские отношения.</p> <p>Умение правильно общаться, умение слушать другого.</p> <p>Иметь своё мнение. Уметь отказаться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.</p>	<p>Беседа, результаты опросов, анкетирования.</p> <p>Подготовка и проведение классных часов, оформление стендов «Остановись, подумай, выбери!», «Ради жизни», сбор и обработка информац</p>	<p>Современная школа. Методическое руководство по организации и здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.</p>

			психологического и социального здоровья. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		ии по теме, создание презентаций	
Безопасность детей на дорогах	Что мешает видеть проезжую часть улицы Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. Опасность на «островке безопасности». Переход улицы Пешеходный переход «Ловушки» на углу перекрёстка Я - пешеход	Формирование представления о сложности движения на перекрёстках, о внимании на углу перекрёстка; обучение прогнозировать развитие ситуации на перекрёстке; формирование специальных транспортных привычек и умения переключаться на них с бытовых; формирование навыка не только смотреть, но и слушать; формирование специальных транспортных привычек и умения переключиться на них с бытовых; критически относиться к неправильным действиям	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и	Знание правил дорожного движения. Соблюдать технику безопасности на дорогах. Не повторять неправильных действий пешеходов.	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Подборка классных часов по	Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды: Методическое руководство для учителей начальных классов и

		пешеходов и не повторять их.	элементы соревнований. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия		теме, оформлен ие стенда «Знаем и соблюдаем ПДД», сценарии классных часов.	воспитателей дошкольных учреждений. - Сыктывкар, 2001
Поведение в экстремальных ситуациях	Экстремальные ситуации. Модели поведения Как звать на помощь в экстремальной ситуации Как выйти из экстремальной ситуации Поведение при пожаре Поведение при встрече с незнакомым человеком Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде Травмы Оказание первой медицинской помощи	Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере возникновения пожара. Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере встречи с незнакомым человеком. Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время года. Детские травмы. Формирование навыков поведения при травмах. Практическая отработка навыков по оказанию доврачебной помощи	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Соблюдать правила пожарной безопасности. Знание поведения при встрече с незнакомым человеком. Соблюдать правила техники безопасности нахождения на воде.. Умение оказать первую медицинскую помощь.	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Участие в конференции «Модели поведения в ЧС», оформлен ие стенда «Уголок безопасности».	Ковалько В. И. Школа физкультурминут (1-4 классы): Практические разработки и физкультурминут, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М.: ВАКО, 2005

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения урока	Тема урока, темы контрольных, лабораторных работ	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля	Дополнительная литература
Самопознание через чувство и образ							
5.09	Я познаю себя.	1	Школьные принадлежности	Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Знать о внешних проявлениях внутренней культуры, о способах создания своего положительного образа (имиджа).	Беседа	Ковалько В. И. Школа физкультурминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультурминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.
12.09	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Закрепить и обобщить навыки восприятия другого. Формировать навыки общения на позитивной эмоциональной основе. Умение сочувствовать	Беседа	

					детям-инвалидам, способствование правильному выбору форм общения с ними.		
19.09	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	Школьные принадлежности	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Формирование адекватной реакции на чужие эмоции. Формирование навыков этики поведения.	Беседа	
26.09	Человек в мире людей.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Обучение критически относиться к своим словам и поступкам, помнить, что они по-разному влияют на состояние близких людей. Воспитание культуры общения.	Беседа	Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
3.10	Человек в мире людей.	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-	Формирование навыков этики	Беседа	Ковалько В. И. Школа

			ости	яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поведения.		физкультминут ок (1-4 классы): Практические разработки физкультминут ок, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.
10.10	Обобщение по разделу «Самопознание через чувство и образ». Открытый урок-праздник.	1	Школьные принадлежн ости	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Подведение итогов пройденного раздела.	Беседа	
В школе здорового питания							
17.10	Питание и эмоциональное состояние	1	Школьные принадлежн ости	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Осознание влияний привычек, предыдущего опыта на выбор продуктов питания. Показ разнообразия продуктов питания. Развитие умения перенести знания, полученные на уроке, в	Беседа	

					повседневную жизнь.		
24.10	Пищеварение: как это происходит?	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Обобщение знаний о строении и значении пищеварительной системы для правильного развития организма. Закрепление навыков правильного питания.	Беседа	Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
7.11	Пищеварение: как это происходит?	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Показ возможности взаимозаменяемости продуктов.	Беседа	
14.11	Питательные	1	Школьные	Анализировать и	Обобщение	Беседа	Ковалько В. И.

	вещества и их значение для роста и развития организма.		принадлежности	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	знаний об основных питательных веществах и их роли в обеспечении жизнедеятельности организма. Показ возможности взаимозаменяемости продуктов. Развитие умения организовать полноценное разнообразное питание.		Школа физкультминутки (1-4 классы): Практические разработки физкультминутки, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников
21.11	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Закрепление навыков осознанного соблюдения правил здорового питания.	Беседа	Ковалько В. И. Школа физкультминутки (1-4 классы): Практические разработки физкультминутки, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

28.11	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Закрепление навыков осознанного соблюдения правил здорового питания.	Беседа	
5.12	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Обучение распознавать симптомы отравления, организации помощи при пищевом отравлении.	Беседа	
12.12	Производство, хранение и распространение продуктов.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту	Формирование навыков выбора, хранения и потребления продуктов в соответствии с	Беседа	

				телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	данными на упаковке.		
19.12	Производство, хранение и распространение продуктов.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Формирование умения делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей.	Беседа	
26.12	Приготовление пищи.	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Закрепление и обобщение вопросов эстетики питания, правил гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи. Закрепление понятия разнообразного питания.	Беседа	Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
9.01	Обобщение по	1	Школьные	Анализировать и	Подведение	Беседа	

	разделу «Школа здорового питания».		принадлежн ости	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	итогов пройденного раздела.		
Ослепительная улыбка на всю жизнь							
16.01	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится.	1	Школьные принадлежн ости	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Знакомство со строением полости рта, строением зубов и их функциями.	Беседа	
23.01	Правила ухода за зубами.	1	Школьные принадлежн ости	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами	Беседа	
30.01	Как правильно	1	Школьные	Планировать занятия	Формирование	Беседа	

	чистить зубы.		принадлежн ости	физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами; знакомство с основными правилами гигиены полости рта. Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта		
6.02	Здоровое питание - здоровые зубы.	1	Школьные принадлежн ости	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Знакомство с правилами безопасности и повторение основных правил гигиены полости рта. Обобщение по разделу «Ослепительная улыбка на всю жизнь», подведение итогов.	Беседа	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами							
13.02	Первое знакомство	1	Школьные	Анализировать и	Обучение	Беседа	

	и завязывание дружеских отношений.		принадлежности	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	завязывать дружеские отношения.		
20.02	Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Обучение завязывать дружеские отношения	Беседа	
27.02	Формирование навыков правильного общения.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать	Привитие навыков правильного общения-умения слушать, преодолевать недопонимание, убеждать.	Беседа	Ковалько В. И. Школа физкультминутки (1-4 классы): Практические разработки физкультминутки, гимнастических

				занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.			комплексов, подвижных игр для младших школьников.
6.03	Формирование навыков правильного общения.	1	Школьные принадлежности	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.	Беседа	
13.03	Формирование навыков личного мнения и умения отказываться.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Обучение отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению кого бы то ни было.	Беседа	
20.03	Формирование практического умения отказываться.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Обучение отказываться от предложенной сигареты, алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.	Беседа	
Безопасность детей на дорогах							
3.04	Что мешает видеть проезжую часть	1	Школьные принадлежности	Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-	Формировать представления о	Беседа	

	улицы? Экскурсия по улицам города (учимся слушать и наблюдать)		ости	яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	сложности движения на перекрёстках, о внимании на углу перекрёстка. обучение прогнозировать развитие ситуации на перекрёстке;		
10.04	Неподвижные транспортные и нетранспортные средства.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Обучать воспринимать различные транспортные и нетранспортные средства на дороге как помехи обзору, предметы, скрывающие опасность.	Беседа	
Поведение в экстремальных ситуациях							
17.04	Поведение при пожаре.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере возникновения	Беседа	

					пожара.		
24.04	Поведение при пожаре.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время года.	Беседа	
15.05	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Закрепление навыков действий на основе моделей поведения на примере встречи с незнакомым человеком.	Беседа	Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
22.05	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1	Школьные принадлежности	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Закрепление навыков действий на основе моделей поведения при экстремальной ситуации на воде в разное время	Беседа	

					года.		
	Обобщение по разделу «Поведение в экстремальных ситуациях».	1	Школьные принадлежности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Подведение итогов пройденного раздела.	Беседа	Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

Методическое обеспечение программы

- Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.
- Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005.
- Павлова Т. Н. Здоровое питание. Учебное пособие для начальной школы. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998.
- Учебно-воспитательные занятия в группе продлённого дня. Вып. 2/авт.-сост. Н. А. Касаткина.- Волгоград: Учитель, 2005.
- Организация проектной деятельности в школе: система работы/ авт.- сост. С. Г. Щербакова и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005.
- Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
- Дегтерев Е.А., Синицын Ю.Н. Управление современной школой. Выпуск VIII. Педагогика здоровья: Учебно-методическое пособие для руководителей, методистов, учителей и преподавателей общеобразовательных и специализированных учебных заведений, студентов и аспирантов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. – Ростов н/Д, 2005.

- Здоровье школьника. Журнал
- Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.
- Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды: Методическое руководство для учителей начальных классов и воспитателей дошкольных учреждений. - Сыктывкар, 2001.
- Современная школа. Методическое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности в школе // Сер. Образование и здоровье. Вып.1. - Сыктывкар, 2005.
- Электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - Учитель, сайт: <http://www.forumuch.flybb.ru/>

Литература

Для обучающихся

- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 1995.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 1995.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. О мальчиках и девочках. — СПб.: Комплект, 1997
- Мариненко Н.В. Уроки безопасности. М.: Профиздат 1991.
- Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся 3-4 классов школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: АСТ, 1997.
- Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало» 1994.
- Ротенберг Р. Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Баранникова И. А. Что должен знать каждый о сохранении зубов. — М.: Медицина, 1990.

Для учителя

- Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2004.
- Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: ВАКО, 2004.
- Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек. – М.: Панорама, 2007.
- Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
- Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа. – 2004. – №1.
- Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья./ Под ред. А.К. Лаптева - М., 2002.
- Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М. А. Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003 .
- Шатохина Л.Ф. Проектный метод в обучении здоровью./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М., 2005.

- Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г, Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. — СПб., 1994.
- Изард К. Психология эмоций.- СПб: Питер, 2000.
- Немсадзе В.П., Амбернади Г.А. Детский травматизм.- М.: Советский спорт, 1999
- «Компьютерные» боли // Наука и жизнь. № 3. 2000. С. 50-52.
- Сборщикова КМ, Терентьева А.В. Развитие ребенка в алкогольной семье //Школа здоровья. 1998. Том 5. №1.
- Акимова М.К., Козлова В. Т. Обучаемость и здоровье школьника // Школа здоровья. 1995. Т. 2, №2.
- Манелис Н.Г. Нейропсихологические закономерности нормального развития // Школа здоровья. 1999. Т. 6, №1.
- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Мол. Гвардия, 1979.

Критерии оценки

Самопознание через чувство и образ	Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Сохрани душевное здоровье». Проведение фотоконкурса «Добрые эмоции и чувства».
В школе здорового питания	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда «Любимые рецепты нашей семьи», проведение классных часов.
Ослепительная улыбка на всю жизнь	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Здоровье зубов без стоматолога».
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Беседа, результаты опросов, анкетирования. Подготовка и проведение классных часов, оформление стендов «Остановись, подумай, выбери!», «Ради жизни», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.
Безопасность детей на дорогах	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Подборка классных часов по теме, оформление стенда «Знаем и соблюдаем ПДД», сценарии классных часов, конкурс «Знатоки ПДД».
Поведение в экстремальных ситуациях	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Участие в конференции «Модели поведения в ЧС», оформление стенда «Уголок безопасности». Подготовка и проведение игры «Юные спасатели».

Формы подведения итогов реализации программы.

- Итоговые выставки творческих работ.
- Участие в школьных и районных конкурсах исследовательских работ.
- Организация и участие в общешкольных мероприятиях.
- Папка подборок сценариев классных часов по темам курса.
- Презентация итогов работы над проектами.

Итоговый тест

1. Зачем нужно знать свой организм?

- А) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье,
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться,
- В) чтобы умело использовать свои возможности,

2. Какая деятельность сохраняет здоровыми мозг и нервы?

- А) ссоры с окружающими людьми,
- Б) выполнение режима дня,
- В) просмотр телепередач по ночам.

3. Укажи органы осязания

- А) кожа,
- Б) глаза,
- В) нос.

4. Что можно узнать о человеке по его поступкам по отношению к другим людям и животным до знакомства с ним, наблюдая за ним со стороны?

- А) добрый или злой,
- Б) глупый или умный,
- В) опрятный или неряшливый.

5. Зачем нужен желудочный сок?

- А) смачивает пищу во рту,
- Б) помогает переваривать пищу,
- В) для утоления жажды.

6. В каком месте следует хранить крупы?

- А) в холодильнике,

- Б) в буфете,
- В) на подоконнике.

7. Как выглядят предписывающие знаки?

- А) круглой формы голубого цвета,
- Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,
- В) круглой формы белого цвета с красной каймой.

8. Как выглядят информационные знаки?

- А) круглой формы белого цвета с красной каймой,
- Б) круглой формы голубого цвета,
- В) прямоугольной формы голубого цвета.

9. Что нужно сделать в первую очередь при возгорании на тебе одежды во время пожара?

- А) вызвать пожарных,
- Б) кататься по полу или земле, сбивая пламя,
- В) облить себя водой.

10. Как вести себя в случае, если при переходе реки по льду, ты почувствовал, что лёд начинает проламываться под тобой?

- А) бежать вперёд, надеясь успеть перебежать реку,
- Б) бежать назад,
- В) осторожно начать отступление в ту сторону, откуда пришёл.

11. Как вести себя в случае, если во время плавания в воде у тебя свело ногу?

- А) пытаться плыть дальше,
- Б) попробовать вернуться назад,
- В) сделать специальное упражнение: потянуть большой палец стопы на себя.

12. Какую помощь при ожоге нужно оказать человеку в первую очередь?

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) поместить место ожога под холодную воду.

13. Какую помощь при обмороке нужно оказать человеку в первую очередь?

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) дать понюхать нашатырный спирт.

14. Какую помощь при попадании в глаз соринки нужно оказать человеку в первую очередь?

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) промыть глаз чистой водой.

Критерии выполнения тестовых заданий

Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий

Средний уровень - выполнено 77%-89% заданий

Достаточный уровень - выполнено 60%-76% заданий

Низкий уровень - выполнено менее 60% заданий