

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
на заседании педсовета  
школы  
протокол № 1 от 28.08.2013

Согласовано  
протокол №\_\_\_ от\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (О.А. Лебедева)

Утверждаю:  
директор  
Н.В.Архипова

**ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности обучающихся**  
**«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**  
(Разработана для для детей младшего школьного возраста )  
Срок реализации программы 4 год.

Программу составили:  
Калякина О.В., Шафоростова Е.В. –  
учителя начальных классов.

## Информация о программе:

В основу программы были положены разработки занятий по валеологии для учащихся младших классов Обуховой Л.А. и Лемяскиной Н.А.

Тип программы: модифицированная

Направление деятельности: социально-педагогическая и спортивно-оздоровительная

Уровень освоения: долгосрочная

Возрастной диапазон: младший школьный возраст (от 6 до 11 лет)

Контактный телефон: (849236)2-29-47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем,» – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

**Актуальность программы.**

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

## ПОСТАВЛЕНЫ ЗАДАЧИ:

организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях;

формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях;

воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;

формировать коллектив.

## ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:

укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;

социальное формирование личности с учётом её фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;

корректировку и развитие психических свойств личности детей.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. 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.

Форма проведения занятий: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

На занятиях используются различные методы и приемы обучения:

Методы	Приемы
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

Оценка результатов деятельности.

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставлены вопросы дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровью, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании данных о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляется сравнительная таблица.

Год обучения	Количество	Число	%
	учащихся в группе		
1			
2			
3			
4			

Школьным психологом также ежегодно исследуются уровень воспитанности обучающихся и эмоционально-волевая сфера детей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на четыре года для учащихся 1 – 4 классов.

Рекомендуемое количество учащихся в группе 12 – 16 человек.

Занятия проходят 1раз

в неделю по одному часу. В год – 36 часа.

Основным условием приёма является желание учеников.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Дружи с водой.	2	1	1
2.Забота о глазах.	2	1	1
3.Уход за ушами.	2	1	1
4.Уход за зубами.	2	1	1
5.Уход за руками и ногами	2	1	1
6. Забота о коже.	2	1	1
7.Как следует питаться.	2	1	1
8. Как сделать сон полезным.	2	1	1
9.Настроение в школе.	2	1	1
10. Настроение после школы.	2	1	1
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.	2	1	1
15. И снова о гигиене	1	1	0
16. О пользе витаминов	1	1	0
17. Как правильно вести себя на воде.		1	0
18. Наша безопасность		2	1

19. Народные подвижные игры.	1	0	1
20. Хорошие манеры.	1	1	0
21. Итоговое занятие.	1		1
Итого:	36	19	17

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### 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 за кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях 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». Упражнения «Деревце», «Гора».

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 в школе «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

Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение 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. И снова о гигиене.

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

Практические занятия

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

16. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины». Просмотр видеофильма по теме.

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

17. Как правильно вести себя на воде.

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»

18. Наша безопасность.



Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.

Практические занятия

Практикум «Один дома», «Встреча на улице».

19. Народные подвижные игры.

Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх.

Практические занятия

Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»

20. Хорошие манеры.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Практические занятия

Практикум «Азбука вежливости». Анкетирование « Я и Мы»

21. Итоговое занятие.

Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

Предполагаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

основные правила гигиены;

правила рационального питания;

основы организации труда и отдыха;

способы управления своим поведением;

меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;

о пользе витаминов.

уметь:

применять на практике правила ухода за своим телом;

рационально организовывать свое рабочее время и досуг;

уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;

применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде.

Учебно-тематический план 2 года обучения

ТЕМА	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Почему мы болеем.	2	1	1
2. Кто и как предохраняет нас от болезней?	2	1	1
Кто нас лечит.	2	1	1
Прививки от болезней.	2	1	1
Что нужно знать о лекарствах.	2	1	1
Как избежать отравлений.	2	1	1
Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	1
Правила безопасного поведения на воде.	2	1	1
Правила обращения с огнем.	2	1	1
Как уберечься от поражения электрическим током.	2	1	1
Травма.	2	1	1
Предосторожности при общении с животными.	2	1	1
Если укусила змея.	2	1	1
Безопасность при любой погоде.	2	1	1
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	1	1
Первая помощь при травмах.	1	1	0

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	1	0
Сегодняшние заботы медицины.	1	1	0
20. Итоговые занятия	1		1
Итого:		36ч	19 17

Содержание программы

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Почему мы болеем.

Причина болезни. Признаки болезни.

Практические занятия

Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?».

Практикум «Как помочь больному»

2. Что 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»

Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Практические занятия

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

Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом

Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа: измерение частоты пульса.

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».

Правила безопасного поведения на воде.

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Практические занятия

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

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»

Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия

Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»

Травма.

Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь.

Практические занятия

Практикум по теме. Динамический час.

Предосторожности при общении 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»

Если укусила змея.

Укус змеи и первая помощь.

Практические занятия

Игра «Самый внимательный»

Безопасность при любой погоде.

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

Практические занятия

Игра «Полезно - вредно». Динамический час.

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

Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или обморозился.

Практические занятия

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Помоги себе сам»

Первая помощь при травмах.

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

Практические занятия

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

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

Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.

Практические занятия

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

Сегодняшние заботы медицины.

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым.

Практические занятия

Динамический час. Тест «Оцени себя сам»

20. Итоговое занятие

Анкетирование « Кто мы есть?»

Игра «Валеологический светофор»

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

основные причины и признаки распространенных детских болезней;

названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;

значение прививок, лекарственных средств;

как избежать отравлений и как оказать первую помощь;

как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе,

травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;

меры предосторожности при общении с животными.

уметь:

оказывать первую помощь в случае обморожения, теплового удара,

травмы, ушиба или пореза, попадания инородных тел в глаз, ухо, нос;

применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными.

Учебно-тематический план 3 года обучения

ТЕМА	Количество часов		
	Всего	теория	практика
1.Чего не надо бояться.	2	1	1
2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	1	1
3.Почему мы говорим неправду.	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	2	1	1
9. Как нужно одеваться	2	1	1
10. Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	1	1
11. Как вести себя, если что-то болит.	2	1	1
12. Как вести себя за столом.	2	1	1
13. Как вести себя в гостях.	2	1	1
14. Как вести себя в общественных местах.	2	1	1
15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	1	0
16. Что делать, если не хочется в школу?	2	1	1
17. Чем заняться после школы.	1	1	0
18. Как выбирать друзей.	1	2	0
19. Как помочь родителям.	1	1	0
20. Как помочь больным и беспомощным?	1	1	0
21. Итоговое занятие.	1	0	1
ИТОГО:	36ч	21	15

Содержание программы

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».

Практическое занятие: «Нарисуй свой страх»

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

Беседа с активным слушанием «Спешите делать добро».

Практические занятия

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

3. Почему мы говорим неправду.

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

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка.

4. Почему мы не слушаемся родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробышко». Игра «Пожелания себе»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку»

7. Как относиться к подаркам?

Как принимать подарки. Как дарить подарки.

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме. Игра «Выбери ответ»

8. Как следует относиться к наказаниям

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

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



Динамический час.

9. Как нужно одеваться

Твоя одежда.

Практические занятия

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

10. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»

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

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу»

12. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит».

Практикум по теме «Обед».

13. Как вести себя в гостях.

Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера.

Практические занятия

Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час.

14. Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажиры»

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.

Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону?

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час.

16. Что делать, если не хочется в школу?

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам».

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты».

17. Чем заняться после школы.

Как организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж. «О свободном времени». Игра «Давай поговорим». Динамический час.

18. Как выбирать друзей.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Продолжи предложение», «Любит – не любит». Оздоровительная минутка «Солнышко».

19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...», «Комплимент»

20. Как помочь больным и беспомощным?

Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Лексическая работа с пословицами и поговорками о добре.

21. Итоговое занятие.

Беседа по изученным темам (обобщение знаний)

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни». Огонек «Путешествие в Страну Здоровья»

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;

как относиться к наказаниям;

элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;

как дарить и принимать подарки;

как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

уметь:

применять на практике методы борьбы с вредными привычками;

дарить и принимать подарки;

применять на практике правила поведения за столом;

вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

Учебно-тематический план 4 года обучения

ТЕМА	Количество часов		
	Всего	теория	практика
1. Наше здоровье.	8	2	6
2. Как помочь сохранить себе здоровье.	4	2	2
3. Что зависит от моего решения.	2	1	1
4. Злой волшебник табак.	2	1	1
5. Почему некоторые привычки называются вредными.	5	3	2
6. Помоги себе сам.	3	1	2
7. Злой волшебник алкоголь.	6	2	4
8. Злой волшебник наркотик.	2	1	1
9. Мы одна семья.	2	1	1
10. Итоговые занятия	2	1	1
Итого:	36ч	15	21

Содержание программы

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## 1. Наше здоровье.

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

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Продолжи предложение», «Твое имя», «Кто больше». Оздоровительная минутка.

## 2. Как помочь сохранить себе здоровье.

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

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий». Динамический час.

## 3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера. Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим».

## 4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

С.Михалков. «Как Медведь трубку нашёл» (Инсценировка). Игры «Волшебный стул», «Да и Нет». Динамический час.

## 5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я выбираю спорт!

Практические занятия

«Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».

## 6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение».

Практические занятия

Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений». Динамический час.

7. Злой волшебник алкоголь.

Алкоголь – ошибка. Сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С. Михалкова «Непьющий воробей». Игры «Выбери ответ», «Список проблем»

8. Злой волшебник наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть».

Практические занятия

Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Игры «Пирамида», «Дерево решений». Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании.

9. Мы одна семья.

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Игры «Противоположность», «Давай поговорим». Выставка рисунков «Наш класс», «Моя семья». Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».

10. Итоговые занятия

Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье.

Первая помощь при повреждениях кожи. Как нужно одеваться. Этикет. Поведение в школе. О вредных привычках. Дружба. Семья.

Практические занятия

«Откуда берутся грязнули?» (игра-путешествие). «День здоровья».

Урок-КВН «Наше здоровье». Совместный поход с родителями.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

значение понятий «здоровье», «эмоции», «чувства», «поступки»;

как помочь себе сохранить здоровье;

об опасности для организма в случае приема алкоголя, наркотиков или табакокурения;

о пользе спорта для растущего организма.

уметь:

принимать решения (в соответствии с возрастом) и отвечать за них;

общаться в коллективе;

применять на практике изученные правила гигиены;

рационально распределять свое рабочее и свободное время;

вести здоровый образ жизни.

Методическое обеспечение программы

Для работы необходимы:

Кабинет, столы, стулья, шкаф.

Наглядные пособия по темам, литература для обучающихся.

Костюмы и декорации для инсценировок.

Комплексы физических упражнений.

Телевизор.

Видеомагнитофон.

Компьютер.

Диски с видеоматериалом.

Портреты писателей и поэтов.

Интерактивная доска.

Программа предусматривает различные формы и методы работы:

теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с учебной литературой;

работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;

практические занятия;

встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

Форма проведения занятий: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

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

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки и динамические часы включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

Библиография.

### **Литература для учителя**

Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.

Зайцев Г.К. Школьная валеология; научное обоснование и программное обеспечение. СПб., 1997.

Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. Волгоград, 2007

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие. М., 2002.

Николаева А. П., Колесов Д.В.: Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.

Образовательные программы дополнительного образования. М., 2004.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. М., 2004.

Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.

Энциклопедия этикета. СПб., 1996.

### **Литература для обучающихся**

Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.

Энциклопедия этикета. СПб., 1996.

свои