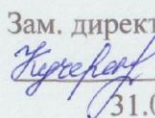


*Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа*

«Согласовано»


Зам. директора школы по ВР

 /Кучеренко Е.А.

31.08.2022г

«Утверждаю»

Директор МБОУ Новониколаевской СОШ

 Мышак Н.В.

Приказ № 102 от 31.08.2022 г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровейка»**

Уровень общего образования: 1-4 классы начальное общее образование

Количество часов : 1 кл. 33 часа, в неделю 1 час

2 кл 34 часа в год; 1 час в неделю

3 кл 34 часа в год; 1 час в неделю

4 кл 34 часа в год; 1 час в неделю

Составитель: педагог внеурочной деятельности: Краснова Людмила Владимировна

Срок реализации 4 года

2022г.

## Пояснительная записка

### *Нормативно – правовая база:*

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников;
4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования;
5. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
6. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош;
7. Учебный план, календарный учебный график МБОУ Новониколаевской сош ;
8. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош ;
9. Программа воспитания МБОУ Новониколаевской сош, утвержденная приказом директора школы № 108 от 31.08.2022

### *Направленность программы*

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и 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. 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. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### *Актуальность программы*

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 «Здоровейка».

### ***Место курса в учебном плане***

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)

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 раз в неделю по 25 мин.

2-й год обучения 1 раз в неделю по 35 мин.

3-й год и 4-й год обучения 1 раз в неделю по 40-45 мин.

### ***Цели 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.

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.

### **Формы и методы работы.**

| <b>Методы</b>   | <b>Формы</b>   |
|---|--|
| Методы формирования сознания.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы.</li> <li>- Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции.</li> <li>- Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.</li> </ul>   |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков.</li> <li>- Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни.</li> <li>- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;</li> <li>- Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| Методы стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение.<br>- Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов.                                 | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе).<br>- Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.                                       |

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 «здравотворчества».

### ***Ценностные ориентиры***

Одним из результатов преподавания программы «Здоровейка » 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.

#### **Планируемые результаты освоения учащимися курса «Здоровейка»**

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

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

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

#### *1. Гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине — России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;

- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

### *2. Духовно-нравственного воспитания:*

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### *3. Эстетического воспитания:*

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

### *4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе ин-формационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

### *5. Трудового воспитания:*

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

### *6. Экологического воспитания:*

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

### *7. Ценности научного познания:*

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе использованием различных информационных средств.



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

### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

### **Познавательные УУД**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

### **Коммуникативные УУД**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

### **В 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.

### **Ожидаемые результаты и способы проверки:**

#### **К концу 1 года обучения:**

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

#### Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

#### **К концу 2 года обучения:**

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при

лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

#### **К концу 3 года обучения:**

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

#### **К концу 4 года обучения:**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему

некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

### *Содержание программы*

#### **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»

### **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. Сегодняшние заботы медицины**

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

**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»

**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.

**Учебно-тематический план  
1 класс**

| №<br>п/п | Наименование разделов                  | Количество часов |               |              | Основные направления воспитательной деятельности  |
|----------|--|------------------|---------------|--------------|---|
|          |  | Всего            | Теоретические | Практические |   |
| 1-2      | Дружи с водой                          | 2                | 1             | 1            | Духовно- нравственное воспитание<br>Эстетическое воспитание<br>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Экологическое воспитание  |
| 3        | Забота о глазах                        | 1                | 0,5           | 0,5          | Эстетическое воспитание<br>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания   |
| 4        | Уход за ушами                          | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 5-7      | Уход за зубами                         | 3                | 2             | 1            |   |
| 8        | Уход за руками и ногами                | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 9-11     | Забота о коже                          | 3                | 2             | 1            |   |
| 12-13    | Как следует питаться                   | 2                | 1             | 1            | Гражданско - патриотическое воспитание<br>Духовно- нравственное воспитание<br>Эстетическое воспитание<br>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания |
| 14       | Как сделать сон полезным?              | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 15       | Настроение в школе                     | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 16       | Настроение после школы                 | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 17-18    | Поведение в школе                      | 2                | 1             | 1            |   |
| 19-20    | Вредные привычки                       | 2                | 1             | 1            | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания  |
| 21-22    | Мышцы, кости и суставы                 | 2                | 1             | 1            |   |
| 23       | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1                | 0,5           | 0,5          |   |
| 24-25    | И снова о гигиене                      | 2                | 1             | 1            |   |
| 26       | О пользе витаминов                     | 1                | 0,5           | 0,5          |   |

|       |                                  |    |     |     |  |
|-------|----------------------------------|----|-----|-----|--|
|       |                                  |    |     |     |  |
| 27-28 | Как правильно вести себя на воде | 2  | 1   | 1   | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Гражданско - патриотическое воспитание |
| 29    | Наша безопасность                | 1  | 0,5 | 0,5 |  |
| 30    | Народные игры                    | 1  | 0,5 | 0,5 |  |
| 31-32 | Подвижные игры                   | 2  | 1   | 1   |  |
| 33    | Доктора природы (обобщающие)     | 1  | 1   |     |  |
|       | Итого:                           | 33 | 18  | 15  |  |

**2 класс**

| №<br>n/n | Наименование тем   | Количество часов |               |              | Основные направления воспитательной деятельности   |
|----------|--|------------------|---------------|--------------|--|
|          |  | Всего            | Теоретические | Практические |  |
| 1-3      | Почему мы боеем  | 3                | 2             | 1            | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание                               |
| 4-5      | Кто и как предохраняет нас от болезней                       | 2                | 1             | 1            |  |
| 6        | Кто нас лечит  | 1                | 1             |              |  |
| 7-8      | Прививки от болезней   | 2                | 1             | 1            |  |
| 9-10     | Что нужно знать о лекарствах                                 | 2                | 1             | 1            |  |
| 11-12    | Как избежать отравлений                                      | 2                | 1             | 1            |  |
| 13-14    | Безопасность при любой погоде                                | 2                | 1             | 1            | Эстетическое воспитание  |
| 15-16    | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте | 2                | 1             | 1            | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания |
| 17       | Правила безопасного поведения на воде                        | 1                | 0,5           | 0,5          |  |
| 18       | Правила общения с огнем                                      | 1                | 0,5           | 0,5          |  |
| 19       | Как уберечься от поражения электрическим током               | 1                | 0,5           | 0,5          |  |
| 20       | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов                  | 1                | 0,5           | 0,5          |  |
| 21       | Как защититься от насекомых                                  | 1                | 0,5           | 0,5          | Эстетическое воспитание  |

|        |   |    |     |     |  |
|--------|---|----|-----|-----|--|
| 22     | Предосторожности при обращении с животными                                | 1  | 0,5 | 0,5 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  |
| 23-24  | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом             | 2  | 1   | 1   | Трудовое воспитание  |
| 25-26  | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении | 2  | 1   | 1   | Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания   |
| 27-29  | Первая помощь при травмах   | 3  | 2   | 1   | Эстетическое воспитание  |
| 30     | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос                | 1  | 0,5 | 0,5 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  |
| 31     | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек                   | 1  | 0,5 | 0,5 | Трудовое воспитание  |
| 32-34  | Сегодняшние заботы медицины   | 3  | 2   | 1   | Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания<br>Гражданско - патриотическое воспитание<br>Духовно- нравственное воспитание |
| Итого: |   | 34 | 19  | 15  |  |

**3 класс**

| №<br>n/n | Наименование тем                                     | Количество часов |               |              | Основные направления воспитательной деятельности                                    |
|----------|--|------------------|---------------|--------------|---|
|          |  | Всего            | Теоретические | Практические |   |
| 1        | Чего не надо бояться                                 | 1                | 1             |              | Эстетическое воспитание   |
| 2-3      | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 2                | 1             | 1            | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4-5      | Почему мы говорим не правду                          | 2                | 1             | 1            | Трудовое воспитание   |
| 6-7      | Почему мы не слушаемся родителей?                    | 2                | 1             | 1            | Экологическое воспитание  |
| 8-9      | Надо уметь сдерживать себя                           | 2                | 1             | 1            | Ценности научного познания  |
| 10-11    | Не грызи ногти, не ковырай в носу                    | 2                | 1             | 1            | Гражданско - патриотическое воспитание  |
| 12-13    | Как относиться к подаркам                            | 2                | 1             | 1            | Духовно- нравственное воспитание  |
| 14       | Как следует относиться к наказаниям                  | 1                | 0,5           | 0,5          |   |



|       |                                      |    |     |     |   |
|-------|--------------------------------------|----|-----|-----|---|
| 15    | Как нужно одеваться                  | 1  | 0,5 | 0,5 | Эстетическое воспитание   |
| 16    | Как вести себя с незнакомыми людьми  | 1  | 0,5 | 0,5 | Духовно- нравственное воспитание  |
| 17    | Как вести себя, когда что-то болит   | 1  | 0,5 | 0,5 | Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания   |
| 18-19 | Как вести себя за столом             | 2  | 1   | 1   | Эстетическое воспитание<br>Духовно- нравственное воспитание   |
| 20    | Как вести себя в гостях              | 1  | 0,5 | 0,5 | Трудовое воспитание   |
| 21-22 | Как вести себя в общественных местах | 2  | 1   | 1   | Экологическое воспитание  |
| 23-24 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки    | 2  | 1   | 1   | Ценности научного познания  |
| 25    | Что делать, если не хочется в школу  | 1  | 0,5 | 0,5 | Эстетическое воспитание   |
| 26    | Чем заняться после школы             | 1  | 0,5 | 0,5 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия   |
| 27-28 | Как выбрать друзей                   | 2  | 1   | 1   | Трудовое воспитание   |
| 29    | Как помочь родителям                 | 1  | 0,5 | 0,5 | Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания  |
| 30-31 | Как помочь больным и беспомощным     | 2  | 1   | 1   | Гражданско - патриотическое воспитание  |
| 32-34 | Повторение                           | 3  | 1   | 2   | Духовно- нравственное воспитание<br>Эстетическое воспитание<br>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания |
|       | Итого:                               | 34 | 17  | 17  |   |

**4 класс**

| № | Наименование тем | Количество часов |               |         | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|------------------|------------------|---------------|---------|--|
|   |                  | Всего            | Теоретические | Практи- |  |

| <i>n/n</i> |   |    |     | <i>ческие</i> |  |
|------------|---|----|-----|---------------|--|
| 1-4        | Наше здоровье                                 | 4  | 2   | 2             | Эстетическое воспитание  |
| 5-7        | Как помочь сохранить себе здоровье            | 3  | 2   | 1             | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 8-9        | Что зависит от моего решения                  | 2  | 1   | 1             | Трудовое воспитание<br>Экологическое воспитание<br>Ценности научного познания                                  |
| 10         | Злой волшебник табак                          | 1  | 0,5 | 0,5           | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 11-15      | Почему некоторые привычки называются вредными | 5  | 3   | 2             | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 16         | Помоги себе сам                               | 1  | 0,5 | 0,5           | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 17-19      | Злой волшебник алкоголь                       | 3  | 2   | 1             | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 20-21      | Злой волшебник наркотик                       | 2  | 1   | 1             | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия                            |
| 22-23      | Мы одна семья                                 | 2  | 1   | 1             | Эстетическое воспитание<br>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 24-34      | Повторение                                    | 11 | 7   | 4             | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия<br>Трудовое воспитание     |
|            | Итого:  | 34 | 20  | 14            |  |

## Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное