

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т.Актюбинский»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от «24» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
№2 п.г.т. Актюбинский»
Шумиловой

Приказ № 64
от «25» августа 2022 года

Рабочая программа
по внеурочной деятельности (базовый уровень)
«Азбука Здоровья»
Класс 1 – 4

Количество часов по учебному плану 1 час в месяц в 3- 4 классах (всего 9 часов)
1 час в месяц в 1 классе (всего 8 часов)

2022 – 2023 уч.год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1-4 класса школы составлена на основе: Федерального Закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012

Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»

Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 и от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»
Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №2 пгт Актюбинский» Азнакаевского района РТ.

Программа составлена на основе программы по валеологии, которую предлагают Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина в книге «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/ и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья».

Учебного плана МБОУ «СОШ №2 пгт Актюбинский» Азнакаевского района РТ на 2022 – 2026 учебный год и Положения о рабочей программе педагогов начальной школы МБОУ «СОШ №2 пгт Актюбинский» Азнакаевского района РТ на 2022 – 2026 учебный год

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

Годового календарного учебного графика на 2022 – 2026 учебный год МБОУ «СОШ №2 пгт Актюбинский» Азнакаевского района

Общая характеристика курса «Азбука здоровья»

Цель данного курса: 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.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

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

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

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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

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

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №2 пгт Актюбинский» Азнакаевского района на изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1-4 классах отводится 1 час в месяц. Программа рассчитана на 4 года, 35 часов. В 1 классе – 8 часов, во 2-4 классах по 9 часов.

Занятия проводятся 1 раз в месяц по 35 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. В учебную группу принимаются все желающие без специального отбора. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

Предлагаемый порядок действий:

1. Знакомство класса с темой.

2. Выбор подтем (областей знания).

3. Сбор информации.

Учитель выбирает общую тему или организует ее выбор учениками. Критерием выбора темы может быть желание реализовать какой-либо проект, связанный по сюжету с какой-либо темой.

При выборе подтемы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

Классические источники информации — энциклопедии и другие книги, в том числе из школьной библиотеки. Кроме того, это видеокассеты, энциклопедии и другие материалы на компакт-дисках, рассказы взрослых, экскурсии.

Под рассказами взрослых понимаются не только рассказы родителей своим детям, но и беседы, интервью со специалистами в какой-то сфере деятельности, в том числе и во время специально организованных в школе встреч специалистов с детьми.

Возможные экскурсии — это экскурсии либо в музеи, либо на действующие предприятия.

Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета.

После того как собраны сведения по большей части подтем, учитель констатирует этот факт, напоминает запоздавшим о необходимости поторопиться и обсуждает с детьми, какие проекты (поделки, исследования и мероприятия) возможны по итогам изучения темы.

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВНы, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.

Дети сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Напоминаем, что эта работа выполняется добровольно. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

При выполнении проекта используется рабочая тетрадь, в которой фиксируются все этапы работы над проектом.

Удачные находки во время работы над проектом желательно сделать достоянием всего класса, это может повысить интерес и привлечь к работе над проектом других ребят

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. Хорошо, если на представлении результатов проекта будут присутствовать не только другие дети, но и родители.

Занятия проводятся в виде игр, практических упражнений. При прохождении тем важным является целостность, открытость и адаптивность материала.

В процессе прохождения курса формируются умения и навыки самостоятельной исследовательской деятельности; умения формулировать проблему исследования, выдвигать гипотезу; навыки овладения методикой сбора и оформления найденного материала; навыки овладения научными терминами в той

области знания, в которой проводится исследование; навыки овладения теоретическими знаниями по теме своей работы и шире; умения оформлять доклад, исследовательскую работу.

По окончании курса проводится публичная защита проекта исследовательской работы – опыт научного учебного исследования по предметной тематике, выступление, демонстрация уровня психологической готовности учащихся к представлению результатов работы.

Основные понятия:

Проекты различных направлений служат продолжением урока и предусматривают участие всех учащихся в клубной работе, отражаются на страницах учебников, тетрадей для самостоятельных работ и хрестоматий. **Метод проектов** – педагогическая технология, цель которой ориентируется не только на интеграцию имеющихся фактических знаний, но и приобретение новых (порой путем самообразования). **Проект** – буквально «брошенный вперед», т.е. прототип, прообраз какого-либо объекта или вида деятельности. **Проект учащегося** – это дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и одновременно формирование определенных личностных качеств, которые ФГОС определяет как результат освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Метод проектов в начальной школе, учитывая возрастные особенности детей, имеет свою специфику. Так, собственно проектная деятельность в ее классическом понимании занимает свое центральное (ведущее) место в подростковом возрасте (в основной школе). В начальной школе могут возникнуть только прообразы проектной деятельности в виде решения творческих заданий или специально созданной системы проектных задач.

Результат проектной деятельности – лично или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

Проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными ими макетами или моделями объектов. По форме проекты могут быть индивидуальные, групповые (по 4–6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности проекты бывают краткосрочные и долгосрочные. Разница заключается в объеме выполненной работы и степени самостоятельности учащихся. Чем меньше дети, тем больше требуется помощь взрослых в поиске информации и оформлении проекта. В качестве проектных заданий предлагаются конструкторско-технологические, а также художественно-конструкторские задачи, включающие и решение соответствующих практико-технологических вопросов; задания, связанные с историей создания материальной культуры человечества.

Выполнение проекта складывается из трёх этапов: разработка проекта, практическая реализация проекта, защита проекта. Наиболее трудоёмким компонентом проектной деятельности является первый этап – интеллектуальный поиск. При его организации основное внимание уделяется наиболее существенной части – мысленному прогнозированию, созданию замысла (относительно возможного устройства изделия в целом или его части, относительно формы, цвета, материала, способов соединения деталей изделия и т.п.) в строгом соответствии с поставленной целью (требованиями). В процессе поиска необходимой информации ученики изучают книги, журналы, энциклопедии, расспрашивают взрослых по теме проекта. Здесь же разрабатывается вся необходимая документация (рисунки, эскизы, простейшие чертежи), подбираются материалы и инструменты.

Второй этап работы – это материализация проектного замысла в вещественном виде с внесением необходимых корректировок или практическая деятельность общественно полезного характера. Главная цель защиты проектной работы – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели или требованиям, поэтому основным критерием успешности выполненного проекта является соблюдение в изделии (деятельности) требований или условий, которые были выдвинуты в начале работы. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, особо следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, проявлением у детей внимательного отношения к идеям и творчеству других.

Методы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация.

Методы контроля: консультация, доклад, защита исследовательских работ, выступление, выставка, презентация, мини-конференция, научно-исследовательская конференция, участие в конкурсах исследовательских работ.

Технологии, методики:

уровневая дифференциация;
проблемное обучение;
моделирующая деятельность;
поисковая деятельность;
информационно-коммуникационные технологии;
здоровьесберегающие технологии.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- 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 сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, 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.

3. Тематический план обучения и содержание программы

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, правила поведения в доме и на улице, профилактика обморожения, ожогов, лекарственных и пищевых отравлений.

3 класс «Разговор о здоровом питании»: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, умение сделать правильный выбор, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» состоит из **7 разделов**:

« Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

«Здоровое питание»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма.

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в практической деятельности.

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Школа докторов Природы (1 ч) Познакомить с назначением кружка «Разговор о здоровье».

Понятия «здоровье», «закаливание», «гигиена». Предназначение воды для растений, животных, человека. Обобщить знания детей о том, как вода попадает в дом.

Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Предметы обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. д.

Органы чувств(1 ч) Понятие о зрении как об одном из органов чувств.

Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами. Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Правила ухода за руками и ногтями. Свойства кожи. Понятие «микробы».

Будем здоровы (1 ч) Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Актуализировать знания о режиме дня. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?

Эмоциональный настрой. (1 ч) Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня.

Нормы и правила поведения в образовательном учреждении, о том, как правильно вести себя на перемене, уроке, в столовой. Разные виды и формы приветствия одноклассников, друзей, взрослых.

Польза спорта (1 ч) Виды спорта, связанные с водой. Их польза для здоровья человека. Места для купания человека. Правила поведения на воде. Правила поведения при судорогах ног, рук, солнечном ударе, перегреве, переохлаждении.

Игры и игровые упражнения по укреплению здоровья (3 ч) Народные игры. Роль народных игр в становлении личности ребёнка, построение его взаимоотношений с другими детьми.

Детские игры на воздухе (1 ч) Атракционные игры, соревнования- поединки. Эти игры можно использовать на переменах и после уроков, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

Подвижные игры (1 ч) Практическое занятие на площадке или в спортзале образовательного учреждения. Дети знакомятся с подвижными играми, в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.

2 класс «Если хочешь быть здоров»

Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней (1ч)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде(1 ч)

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствами Пищевые отравления Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила общения с огнём(1 ч)

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода – наш друг. Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых (1 ч)

Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)

Что мы знаем про кошек и собак. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

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

Первая помощь при травмах, при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (2 ч)

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)

Укусы змей Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

3 класс «Разговор о здоровом питании»

Если хочешь быть здоров. (1ч) Вводное занятие. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша. Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа)

Самые полезные продукты. Раздельное питание (1ч) Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Как правильно есть (гигиена питания) (1 ч) Основные принципы, навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1 ч) Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты.

Пора ужинать. (1ч) Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина. Где найти витамины весной. Загадки про овощи. Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.

Если хочется пить. (1 ч) Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Велосипедный спорт (1 ч) . Беседа о пользе велосипедных прогулок. Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1 ч) Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, составление собственного меню.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Каждому овощу свое время. (1 ч) Праздник урожая. 1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Наше здоровье (1ч)

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

Как помочь сохранить себе здоровье (1ч)

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

Что зависит от моего решения (1ч)

Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак. (1ч)

Что мы знаем о курении. Почему некоторые привычки называются вредными
Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я
умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам (1ч)

Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь (1ч)

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор **Злой волшебник – наркотик (1ч)**

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2ч)

Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я
выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся «грязнули». Чистота и порядок. Будем делать
хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Проектная деятельность (1ч)

Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Познакомить с назначением кружка «Разговор о здоровье». Понятия «здоровье», «закаливание», «гигиена». Дружи с водой. Предназначение воды для растений, животных, человека. Обобщить знания детей о том, как вода попадает в дом. Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Предметы обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. д.	1		
2	Органы чувств. Понятие о зрении как об одном из органов чувств. Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами. Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Правила ухода за руками и ногтями. Свойства кожи. Понятие «микробы».	1		
3	Будем здоровы . Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Актуализировать знания о режиме дня. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?	1		
4	Эмоциональный настрой. Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня. Нормы и правила поведения в образовательном учреждении, о том, как правильно вести себя на перемене, уроке, в столовой. Разные виды и формы приветствия одноклассников, друзей, взрослых.	1		
5	Польза спорта . Виды спорта, связанные с водой. Их польза для здоровья человека. Места для купания человека. Правила поведения на	1		

	воде. Правила поведения при судорогах ног, рук, солнечном ударе, перегреве, переохлаждении.			
6	Игры и игровые упражнения по укреплению здоровья . Народные игры. Роль народных игр в становлении личности ребёнка, построение его взаимоотношений с другими детьми.	1		
7	Детские игры на воздухе . Атракционные игры, соревнования- поединки. Эти игры можно использовать на переменах и после уроков, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.	1		
8	Подвижные игры . Практическое занятие на площадке или в спортзале образовательного учреждения. Дети знакомятся с подвижными играми, в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.	1		
		Итого 8 часов		

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1		
2	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствам Пищевые отравления Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1		
3	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила общения с огнём. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода – наш друг. Чтобы огонь не причинил вреда	1		
4	Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых	1		
5	Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая	2		

	помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях Что мы знаем про кошек и собак. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.			
6	Первая помощь при травмах, при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.	2		
7	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек Укусы змей Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение	1		
Итого 9 часов				

3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша. Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа)	1		
2	Самые полезные продукты. Раздельное питание Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».	1		
3	Как правильно есть (гигиена питания) Основные принципы, навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И. Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.	1		
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Конкурс – викторина «Знатоки	1		

	молока» - вспомнить и назвать молочные продукты.			
5	Пора ужинать. Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина. Где найти витамины весной. Загадки про овощи. Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты.	1		
6	Если хочется пить. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).	1		
7	Велосипедный спорт. Беседа о пользе велосипедных прогулок. Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).	1		
8	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, составление собственного меню. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		
9	Каждому овощу свое время. Праздник урожая. 1.Игра-эстафета «Собираем урожай»	1		
		Итого 9 часов		

4 год обучения - (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Наше здоровье Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс	1		
2	Как помочь сохранить себе здоровье Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	1		
3	Что зависит от моего решения Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1		
4	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении. Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного	1		

	поведения.			
5	Помоги себе сам Волевое поведение.	1		
6	Злой волшебник – алкоголь Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор	1		
7	Мы – одна семья Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.	1		
8	Чистота и здоровье. Откуда берутся «грязнули». Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1		
9	Проектная деятельность Будьте здоровы.	1		
		Итого 9 часов		

4. Формы промежуточной и итоговой реализации программы

Возможные результаты («выходы») проектной деятельности младших школьников:

Альбом, газета, гербарий, журнал, книжка-раскладушка, коллаж, коллекция, костюм, макет, модель, музыкальная подборка, наглядные пособия, паспарту, плакат, план, серия иллюстраций, сказка, справочник, стенгазета, сувенир-поделка, сценарий праздника, учебное пособие, фотоальбом, экскурсия

5. Список литературы

Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.

ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.

«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.

«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва

6. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

Для осуществления образовательного процесса по курсу «Я - исследователь» необходимы следующие принадлежности: компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; набор ЦОР по проектной технологии