

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества

Г. Д. Ларина» городского округа Самара

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотрена на заседании  МО классных руководителей  Протокол №1  от «26» августа 2024 г.  Председатель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л. М. Кривопуск/ | «Проверено»  **«**26**»** августа2024 г.  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л. М. Кривопуск/ | «Утверждаю»  Директор МБОУ Школы №50  г. о. Самара  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. Ю. Ларина  Приказ №367-од  от «26» августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности для обучающихся 2- 4 классов**

**«Радуга здоровья»**

Форма организации: кружок

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Самойловой М. Н., Юдаковой Т. А.,

учителями начальной школы

Самара, 2024

# Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии и на основе нормативно-правовых и учебно — методических документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019 с изменениями и дополнениями);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г., №286 (с изменениями и дополнениями на 01.09.2024г. (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №31 от 22.01.2024г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»);
* ООП НОО МБОУ Школы № 50 г. о. Самара.
* Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изм. от 10 августа 2016 г. N 259-од)
* Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
* Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
* Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности в МБОУ Школе №50 г. о. Самара;
* Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ Школе №50 г. о. Самара.

**Целью внеурочной деятельности** является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации. Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона. Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Программа кружка «Радуга здоровья» составлена на основе авторской программы Н. В. Лободиной «Радуга здоровья» (Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность. – Волгоград, 2020).

# 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 классов болезней в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. В связи с этим возникает необходимость об ознакомлении школьников с основными правилами здоровьесберегающей деятельности.

**Цель программы:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

# Задачи программы:

* 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.
* нформирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
* формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие самостоятельности, самоконтроля;
* развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.

# Особенности программы

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

# Связь с учебными предметами

Большое внимание в курсе «Радуга здоровья» уделяется *связям такими учеными предметами,* физическая культура, окружающий мир.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Радуга здоровья» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с федеральной образовательной программой начального общего образования.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

• в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

• в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

• в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Курс внеурочной деятельности «Радуга здоровья » предназначен для обучающихся 2-4 классов, рассчитан на 3 года обучения: 102 часа за курс, 34 часа в год во 2-4 классах по 1 часу в неделю в течение всего учебного года.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 40 %.

**Планируемые результаты освоения курса**

# Личностные:

* + понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
  + осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
  + умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
  + способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
  + представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
  + представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
  + потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные универсальные учебные действия:**

*1) Базовые логические действия:*

* понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;
* на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть – целое; причина – следствие; изменения во времени и в пространстве);
* сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
* объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
* определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
* находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
* выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма.

*2) Базовые исследовательские действия:*

* проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения, несложные опыты;
* проявлять интерес к экспериментам, проводимым под руководством учителя;
* определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
* формулировать с помощью учителя цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
* моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе (живая и неживая природа, цепи питания; природные зоны), а также в социуме (лента времени; поведение и его последствия; коллективный труд и его результаты и др.);
* проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
* формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

*3) Работа с информацией:*

* использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;
* находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, согласно заданному алгоритму;
* распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;
* находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;
* читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);
* соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет (с помощью учителя);
* анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
* фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;
* признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;
* соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;
* использовать смысловое чтение для определения темы, главной мысли текста о природе, социальной жизни, взаимоотношениях и поступках людей;
* создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
* конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;
* находить ошибки и восстанавливать деформированный текст об изученных объектах и явлениях природы, событиях социальной жизни;
* готовить небольшие публичные выступления с возможной презентацией (текст, рисунки, фото, плакаты и др.) к тексту выступления.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

*1) Самоорганизация:*

* планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
* выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

*2) Самоконтроль и самооценка:*

* осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
* находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины;
* корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
* предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.
* объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
* оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

**Совместная деятельность:**

* понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);
* коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
* проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
* выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
* ответственно выполнять свою часть работы.

# Предметные:

* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнавать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
* осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* осваивать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретать жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

# Воспитательные результаты

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

- приобретение знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

* о принятых в обществе нормах поведения и общения;

- о правилах конструктивной групповой работы;

* о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, экскурсии, викторины.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

# Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

* развитие ценностного отношения обучающихся к своему здоровью
* получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов второго уровня: ролевые игры.

Формы контроля результатов второго уровня: общественный смотр знаний.

# Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

* приобретение опыта исследовательской деятельности;

- опыт публичного выступления;

- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности

с другими детьми.

Формы достижения результатов третьего уровня: мини-исследовательские работы, фестивали и конкурсы.

Формы контроля результатов третьего уровня: конференции, фестивали и конкурсы

**Система оценки планируемых результатов при реализации программы.**

**Формы проведения промежуточной аттестации по внеурочной деятельности**

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности «Радуга здоровья» являются выставки, конференции, конкурсы, мини-проекты. Оценивание образовательных результатов проводится с применением методов анкетирования, мини- проекта, общественный смотр знаний. Итоговый контроль в формах тестирования, практических работ, творческих работ учащихся.

Достижение планируемых результатов программы внеурочной деятельности осуществляется без балльного оценивания.

Итоговая оценка по окончанию курса внеурочной деятельности выставляется как зачет (незачет).

# Содержание программы

# 2 класс

Строение тела человека. Почему мы болеем. Как вести себя, когда что-то болит. Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия-врач. Как справиться с инфекцией. Прививки от болезней. Грипп - это не модно и разорительно. История болезни. Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Отравления. Природа - наш дом. Осень – золотая пора. Гармония осенних красок. Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам. Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии. Красное лето – яркая песня природы. Безопасность при любой погоде. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Правила безопасного поведения на воде. Опасный лед. Зимняя река и география безопасности. Как вести себя в природе. Экологические правила. Укус змеи. Путешествие по лесу «В царство Берендея». Путешествие к Грибу – грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы. Растения. Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Ядовитые растения. Путешествие в город Огород. Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых. Травма. Можно ли уберечься от травм? Первая помощь при травмах. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила обращения с огнем. Чем опасен электрический ток? Отравление угарными газами, ядовитыми веществами. Чрезвычайная ситуация – что это такое? Природные изменения. Стихийные бедствия. Расти здоровым. Команда скорой помощи.

# 3 класс

Полезные продукты. Витамины. Режим питания. Меню. Здоровая пища для всей семьи. Жирная пища. Ожирение. Продукты, богатые углеводами. Блюда из рыбы.

Морепродукты. Молочные продукты. Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья. Блюда из зерна. Путешествие с Крупеничкой. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе. Решение педагогических ситуаций и задач. Помни о других. Уважай свое время и время других. Вежливые слова и поступки. Взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций. Правила групповой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения. Экстремальные ситуации в городе. Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком. Вызов экстренной помощи. Что нас окружает. Разнообразный мир вещей. История создания книги. Правила чтения. Мы идем в библиотеку. Правила обращения с книгой. Одежда. История создания. Виды одежды. Школьные принадлежности. Игрушки. Развивающие и познавательные игры. Мастерская деда Егора. Изготовление русских народных обрядовых кукол. Инструменты. Правила пользования и хранения инструментов. Современная бытовая техника. Телевизор. Сотовый телефон. Правила работы на компьютере. Викторина «Если хочешь быть здоров». Защита проектов

«Народные игры».

# 4 класс

Мои эмоции. Надо уметь сдерживать себя. Наказание. Поощрение. Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Вредные привычки. Зависимость. Скажем вредной привычке: «Нет!» Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Злой волшебник – наркотик Вред табачного дыма. Пассивное курение. Что такое алкоголь. Чем он опасен. Пословицы и поговорки о вреде алкоголя. Принимаю решение. Волевое решение. Помоги себе сам. Тренинг. Путешествие в город «Будьте здоровы!» Мальчишки и девчонки. Мы одна семья. Что умеют делать девочки. Что умеют делать мальчики. Нехорошие слова. Недобрые шутки. Тепло родного дома. Семья. Родители. Обязанности членов семьи. Домашний труд ребенка. Пословицы и поговорки о семье. Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? Моя родословная. История фамилии. Фамильные гербы. Праздник моей фамилии. Права ребенка в семье. Как помочь родителям. Генеалогическое древо. «По страницам семейного альбома». Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле. Презентация проекта «Моя родословная».

В ходе реализации программы используются **разнообразные формы и методы,** носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому

материалу, дающий возможность проявить также свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения:* анкетирование*,* викторины*,* заочные путешествия, экскурсии*,* презентации*,* проекты

занимательные беседы, оздоровительные минутки, кроссворды, встречи с психологом, игры-путешествия, работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений), праздники, подвижные игры, спортивные соревнования, практические занятия и игры с использованием знаний правил личной гигиены, правил дорожного движения, встречи с медицинскими работниками, санитарные рейды.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | | | | Общее кол-во часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Строение тела человека. | | | | | 1 | 1 |  |
| 2. | Почему мы болеем. | | | | | 1 | 1 |  |
| 3. | Как вести себя, когда что-то болит. | | | | | 1 |  | 1 |
| 4. | Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия-врач. | | | | | 1 |  | 1 |
| 5. | Как справиться с инфекцией. | | | | | 1 |  | 1 |
| 6. | Прививки от болезней. | | | | | 1 |  | 1 |
| 7. | Грипп- это не модно История болезни. | | и | разорительно. | | 1 | 1 |  |
| 8. | Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов. | | | | | 1 | 1 |  |
| 9. | Осторожное обращение которые хранятся дома. | | с | лекарствами, | | 1 | 1 |  |
| 10. | Отравления. | | | | | 1 | 1 |  |
| 11. | Природа - наш дом. | | | | | 1 |  | 1 |
| 12. | Осень – золотая пора. Гармония осенних красок. | | | | | 1 |  | 1 |
| 13. | Лесные загадки зимушки-зимы. Как помочь зимующим птицам. | | | | | 1 |  | 1 |
| 14. | Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии. | | | | | 1 | 1 |  |
| 15. | Красное лето – яркая песня природы. | | | | | 1 | 1 |  |
| 16. | Безопасность при любой погоде. | | | | | 1 |  | 1 |
| 17. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | | | | | 1 |  | 1 |
| 18. | Правила безопасного поведения на воде. | | | | | 1 | 1 |  |
| 19. | Опасный лед. Зимняя безопасности. | река | | и | география | 1 |  | 1 |
| 20. | Как вести себя в природе. Экологические правила. Укус змеи. | | | | | 1 |  | 1 |
| 21. | Путешествие по лесу «В царство Берендея». | | | | | 1 |  | 1 |
| 22. | Путешествие к Грибу – грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы. | | | | | 1 | 1 |  |
| 23. | Растения. Лекарственные растения – замечательное богатство природы. Ядовитые растения. | | | | | 1 | 1 |  |
| 24. | Путешествие в город Огород. | | | | | 1 |  | 1 |
| 25. | Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых. | | | | | 1 | 1 |  |
| 26. | Травма. Можно ли уберечься от травм? | | | | | 1 | 1 |  |
| 27. | Первая помощь при травмах. | | | | | 1 |  | 1 |
| 28. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | | | | | 1 |  | 1 |
| 29. | Правила обращения с огнем. | | | | | 1 | 1 |  |
| 30. | Чем опасен электрический ток? | | | | | 1 | 1 |  |
| 31. | Отравление угарными газами, ядовитыми веществами. | | | | | 1 |  | 1 |
| 32. | Чрезвычайная ситуация – что это такое? | | | | | 1 |  | 1 |
| 33. | Природные изменения. Стихийные бедствия. | | | | | 1 |  | 1 |
| 34. | Расти здоровым. Команда скорой помощи. | | | | | 1 |  | 1 |
|  |  | | | | | 34 | 15 | 19 |
|  |  | | | | |  | 44% | 56% |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | | Общее кол-во часов | Теоретичес кие занятия | Практические занятия |
| 1. | Полезные продукты. Витамины. | | | 1 |  | 1 |
| 2. | Режим питания. Меню. | | | 1 | 1 |  |
| 3. | Здоровая пища для всей семьи. | | | 1 | 1 |  |
| 4. | Жирная пища. Ожирение. | | | 1 | 1 |  |
| 5. | Продукты, богатые углеводами. | | | 1 |  | 1 |
| 6. | Блюда из рыбы. Морепродукты. | | | 1 |  | 1 |
| 7. | Молочные продукты. | | | 1 |  | 1 |
| 8. | Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья. | | | 1 |  | 1 |
| 9. | Блюда из зерна. Путешествие с Крупеничкой. | | | 1 |  | 1 |
| 10. | Как вести себя за столом. | | | 1 | 1 |  |
| 11. | Сервировка стола. | | | 1 |  | 1 |
| 12. | Досуг. | | | 1 |  | 1 |
| 13. | Что такое дружба. Коллектив. | | | 1 | 1 |  |
| 14. | Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе. | | | 1 | 1 |  |
| 15. | Решение педагогических ситуаций и задач. | | | 1 |  | 1 |
| 16. | Помни о других. | | | 1 | 1 |  |
| 17. | Уважай свое время и время других. | | | 1 | 1 |  |
| 18. | Вежливые слова и поступки. | | | 1 | 1 |  |
| 19. | Взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций. | | | 1 |  | 1 |
| 20. | Правила групповой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения. | | | 1 |  | 1 |
| 21. | Экстремальные ситуации в городе. | | | 1 |  | 1 |
| 22. | Экстремальные ситуации, незнакомым человеком. | связанные | с | 1 |  | 1 |
| 23. | Вызов экстренной помощи. | | | 1 |  | 1 |
| 24. | Что нас окружает. Разнообразный мир вещей. | | | 1 |  | 1 |
| 25. | История создания книги. Правила чтения. | | | 1 |  | 1 |
| 26. | Мы идем в библиотеку. Правила обращения с книгой. | | | 1 |  | 1 |
| 27. | Одежда. История создания. Виды одежды. | | | 1 | 1 |  |
| 28. | Школьные принадлежности. | | | 1 | 1 |  |
| 29. | Игрушки. Развивающие и познавательные игры. | | | 1 |  | 1 |
| 30. | Мастерская деда Егора. Изготовление русских народных обрядовых кукол. | | | 1 | 1 |  |
| 31. | Инструменты. Правила хранения инструментов. | пользования | и | 1 |  | 1 |
| 32. | Современная бытовая техника.Телевизор. Сотовый телефон. | | | 1 | 1 |  |
| 33. | Правила работы на компьютере. | | | 1 | 1 |  |
| 34. | Викторина «Если хочешь быть здоров». Защита проектов «Народные игры». | | | 1 |  | 1 |
|  |  | | | 34ч. | 14ч. | 20ч. |
|  |  | | |  | 41 % | 59% |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | | | | | Общее кол- во часов | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1. | Мои эмоции. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 2. | Надо уметь сдерживать себя. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 3. | Наказание. Поощрение. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 4. | Чувства и поступки. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 5. | Стресс. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 6. | Учимся думать и действовать. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 7. | Вредные привычки. Зависимость. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 8. | Скажем вредной привычке: «Нет!» | | | | | 1 |  | 1 | |
| 9. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 10. | Злой волшебник – наркотик | | | | | 1 | 1 |  | |
| 11. | Вред табачного дыма. Пассивное курение. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 12. | Что такое алкоголь. Чем он опасен. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 13. | Пословицы и поговорки о вреде алкоголя. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 14. | Принимаю решение. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 15. | Волевое решение. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 16. | Помоги себе сам. Тренинг. | | | | |  |  |  | |
| 17. | Путешествие в город «Будьте здоровы!» | | | | | 1 |  | 1 | |
| 18. | Мальчишки и девчонки. Мы одна семья. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 19. | Что умеют делать девочки. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 20. | Что умеют делать мальчики. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 21. | Нехорошие слова. Недобрые шутки. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 22. | Что такое дружба. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 23. | Тепло родного дома. Семья. Родители. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 24. | Обязанности членов семьи. Домашний труд ребенка. Пословицы и поговорки о семье. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 25. | Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? | | | | | 1 | 1 |  | |
| 26. | Моя родословная. История фамилии. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 27. | Фамильные гербы. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 28. | Праздник моей фамилии. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 29. | Права ребенка в семье. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 30. | Как помочь родителям. | | | | | 1 |  | 1 | |
| 31. | Генеалогическое древо. | | | | | 1 | 1 |  | |
| 32. | «По страницам семейного альбома». | | | | | 1 |  | 1 | |
| 33. | Спешите | делать | добро. | Пословицы | и | 1 |  | 1 | |
|  | поговорки о добре и зле. | | | | |  |  | |  | |
| 34. | Презентация проекта «Моя родословная». | | | | | 1 |  | | 1 | |
|  |  | | | | | 34ч. | 12ч. | | 22ч. | |
|  |  | | | | |  | 35% | | 65% | |

**Список литературы Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Гарьковская В.И. Человек. Вопрос? Ответ. М., ЗАО «Росмэн - Пресс» 2008 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить / «АСТ-Пресс», 2005 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей7-10 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.

# Список литературы для учителя

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006
2. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность. - Волгоград:. Учитель, 2016.
3. Абрамова И.В. Бочкарёва Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - С.: СИПКРО, 2004
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.:

«ВАКО», 2004.