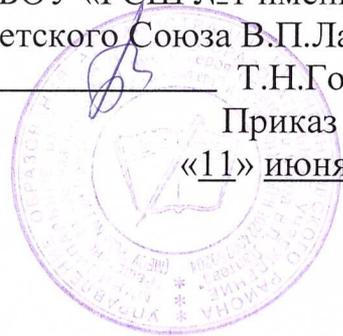


**Согласовано**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «РСШ №1 имени Героя  
Советского Союза В.П.Лаптева»  
Н.А.Трухан   
«11» июня 2021г.

**Утверждено**

Директор МБОУ «РСШ №1 имени Героя  
Советского Союза В.П.Лаптева»  
\_\_\_\_\_  
Т.Н.Голденко  
Приказ № 44/2  
«11» июня 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Моё здоровье»**

Спортивно-оздоровительное направление

с использованием оборудования центра  
«ТОЧКА РОСТА»

Возрастная категория учащихся: 1-4 класс

Срок реализации программы: 4 года

Автор – составитель: Бабаева В.О.,  
учитель начальных классов,  
первая категория

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

*«Здоровье – не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека»*

И.Т.Фролов

Наше будущее – наши дети. Состояние здоровья подрастающего поколения важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

Приоритетной целью российской системы образования является развитие учащихся: личностное, познавательное, общекультурное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. Для реализации этой цели разработан Федеральный государственный стандарт второго поколения, предусматривающий в учебном плане образовательных учреждений раздел «Внеурочная деятельность» по различным направлениям развития личности.

Программа «Моё здоровье» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников по формированию здорового и правильного образа жизни и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» начинается с первого класса и рассчитана на четыре года обучения. Занятия проводятся 1 час в неделю, всего 33 ч в 1 классе и 34 ч во 2-4 классах. Программа подразделяется на 6 самостоятельных разделов. В каждом классе темы разделов повторяются и подаются по спирали, что соответствует возрастающему объему знаний обучающихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Нормативно-правовые документы:**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897) (ред.21.12.2020).

5. Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6).

6. Методические рекомендации по созданию и функционированию детских технопарков «Кванториум» на базе общеобразовательных организаций (утв. распоряжением Министерства

просвещения Российской Федерации от 12.01.2021 № Р-4).

7. Календарный учебный график МБОУ «Решотинская средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» на 2021-2022 учебный год.

8. Учебный план основного общего образования МБОУ «Решотинская средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева» на 2021-2022 учебный год.

9. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Решотинская средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза В.П.Лаптева».

### **Основные цели программы:**

- формирование представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование основ ЗОЖ;
- формирование осознанного стремления выполнять правила личной гигиены и ЗОЖ;
- углубление представлений о детском организме, ухода за ним, своих личностных качествах и достоинствах;
- формирование основ поведения в обществе, осознание своих прав и обязанностей перед ним;
- расширение и систематизация представлений учащихся по организации безопасности жизни.

Цели программы конкретизируют следующие **задачи**:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- обогащение знаниями, способствующими присвоению определенных норм морали, нравственности;
- формирование основ межличностного общения в детском коллективе;
- развитие познавательной активности, наблюдательности, умения слушать других, излагать и обосновывать свою точку зрения.

Занятия проводятся с использованием профилактических методик, например, оздоровительной гимнастики (пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и т.д.); самомассажа, применением функциональной музыки, чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью. Занятия проводятся с использованием таких средств как сюжетно-ролевые игры, отработка этикета в движении, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика, танцевальные упражнения, инсценировка, викторины, конкурсы, просмотр мультфильмов, посещение библиотеки, и т.д.

Использование различных форм и методов проведения занятий способствует усвоению и систематизации знаний в области здоровьесбережения; развитию познавательной сферы обучающихся, формированию нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, творческого отношения к любому виду деятельности.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Материал, используемый на занятиях, должен содержать доступную, достаточную и достоверную информацию. Учитывая уровень информированности детей, тематику занятий можно углублять и расширять.

К реализации данной программы учитель может привлекать учителей предметников, педагогов дополнительного образования, школьного психолога, врача, родителей.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **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.

Занятия носят научно-образовательный характер.

**Основные виды деятельности учащихся:**

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- 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.

**Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметные**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

**Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Содержание программы «Моё здоровье». 1 класс**

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю (33 часа)

### **Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)**

#### **Тема 1. Урок улыбки**

Знакомство детей с учителем и между собой. Формирование умения задавать вопросы по теме «Знакомство». Развитие речи, внимания, коммуникативных навыков. Учебная игра «Будь внимательным», «Волшебный цветик – семицветик».

#### **Тема 2. Я – ученик**

Формирование представлений о школе, школьниках, учителях. Правила поведения в школе, на уроках, на перемене. Правила вежливости. Права и обязанности школьников. Экскурсия по школе.

#### **Тема 3. Я – особенный**

Формирование умения поделиться своими представлениями о себе. Индивидуальные особенности сверстников. Введение понятия «противоречие». Обсуждение противоречия «люблю - не люблю».

### **Раздел 2. Я и мое здоровье (11ч)**

#### **Тема 1. Мое здоровье. Что такое ЗОЖ?**

Содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Сравнение понятий «здоровье» и «болезнь». Игра «Можно – нельзя».

#### **Тема 2. Режим дня первоклассника**

Режим – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Формирование умения выполнять режим дня. Игра «Веселый будильник».

#### **Тема 3. Я и мое тело**

Строение тела человека (общий обзор). Части тела человека и их функциональное предназначение. Просмотр видеофильма.

#### **Тема 4. Осанка**

Осанка. Правильная посадка при чтении и письме. Значение правильной посадки для формирования осанки. Формирование убеждения в необходимости правильной посадки (эстетическая, гигиеническая и учебная мотивация). Игра «Великаны – карлики».

#### Тема 5. Динамический урок «Улучшим осанку»

Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Игры для формирования правильной осанки. «Ванька-встанька», «Лошадки».

#### Тема 6. Основы личной гигиены

Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья. Культура поведения. Поддержание порядка и чистоты одежды, обуви, учебных принадлежностей. Конкурс загадок.

#### Тема 7. В гостях у Мойдодыра

Чистая кожа – основное требование личной гигиены. От чего загрязняется кожа. Уход за кожей. Формирование навыка мытья рук, ног, тела, смены белья. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

#### Тема 8. Уроки королевы Зубной Щетки

Для чего нужны зубы? Молочные и постоянные зубы. Почему зубы начинают болеть. Больные зубы – причина многих недугов. Что бывает при потере зуба. Как чистить зубы.

#### Тема 9. Береги глаз как алмаз

Глаза – важный источник информации об окружающем мире. Как беречь глаза. Организация зрительного режима. Воспитание правильной посадки во время занятия – основа сохранения зрения. Разучивание простых упражнений для отдыха глаз.

#### Тема 10-11. Режим труда и отдыха. «Веселые физминутки»

Физкультминутка и ее значение. Разучивание разнообразных по форме проведения физкультминуток: танцевально-ритмические, двигательно-речевые, физкультурно-спортивные, когнитивные, двигательные действия и задачи.

### **Раздел 3. Вредные привычки (2ч)**

#### Тема 1. Что такое «вредные привычки»?

Содержание понятия «вредные привычки». Какие бывают вредные привычки. В чем их опасность. Как от них избавиться. Игра «Волшебное зеркало».

#### Тема 2. О вреде курения

Формирование представления о вреде табакокурения на детский организм и состояние здоровья в целом. Просмотр видеофильма.

### **Раздел 4. Гигиена питания (6ч)**

#### Тема 1. Питание – основа жизни

Значение питания для развития и жизнеспособности человеческого организма. Питание человека на различных возрастных стадиях. Значение разнообразной пищи для растущего организма.

#### Тема 2. Гигиенические правила приема пищи

Правила питания. Значение культурно-гигиенических навыков приема пищи. Игра «Можно – нельзя».

#### Тема 3. Правила поведения за столом

Изучение правил культурного поведения за столом. Просмотр мультфильма «Три медведя».

#### Тема 4. Где и как готовят пищу

Кухонные принадлежности, электроприборы и их использование. Экскурсия в школьную столовую.

### Тема 5. «Лесная столовая»

Лесные ягоды, орехи. Съедобные и несъедобные грибы. Способы хранения и блюда из лесных даров. Работа на листочках «Съедобные и несъедобные грибы».

### Тема 6. Предупреждение пищевых отравлений

Беседа школьного врача о причинах пищевых отравлений, мерах их профилактики.

## **Раздел 5. Этика и этикет (7ч)**

### Тема 1. Этикет прихода и ухода из школы

Содержание понятий «этика» и «этикет». Этика и этикет младшего школьника. Школьный этикет. Правила прихода и ухода из школы. Учебные игры: «Ученик входит в класс до начала урока», «Ученик опоздал на урок», «Ученик уходит домой раньше остальных».

### Тема 2. Внешний вид учащихся

Внешний вид учащегося. Виды одежды: школьная (деловая), спортивная, домашняя, уличная, рабочая.

### Тема 3. Этикет поведения учащихся на перемене

Правила поведения на перемене и подготовка к уроку. Разучивание подвижных игр, которые можно использовать на перемене.

### Тема 4. Правила содержания учебных вещей

Правила ухода за рабочим местом в классе, оформление письменных работ, сохранение учебных вещей, школьного имущества. Просмотр мультфильма «В стране невыученных уроков».

### Тема 5. Учись учиться

Знакомство с умениями, которыми должен овладеть школьник в результате обучения в начальной школе и отрабатывать их на уроке. Разбор ситуаций. Игра «Можно – нельзя».

### Тема 6. Занятия в кружках по интересам

Содержание понятия «увлечение». Какие бывают увлечения. Кружки по интересам. Анкетирование «Мои увлечения».

### Тема 7. Я и моя семья

Содержание понятия «семья», представление о взрослых людях, детях, их взаимоотношениях. Понимание многообразия социальных ролей, выполняемых членами семьи. Традиции и любимые занятия членов семьи. Выставка фото – сочинений «Моя семья».

## **Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)**

### Тема 1. Безопасный маршрут

Домашний адрес. Дорога от школы до дома. Составные части улицы. Правила перехода проезжей части. Занятие на транспортной площадке. Игра «Светофор».

### Тема 2. Ситуации – «ловушки»

Ситуации, в которые часто попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части», «родитель с детьми». Просмотр видеофильма.

### Тема 3. Поведение во время перемен, подвижных игр

Элементарные правила безопасности при проведении подвижных игр. Опасности открытого окна. Опасности катания на перилах. Игры в помещении «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл». Игры в фанты.

### Тема 4. «Осторожно – огонь!».

Что такое экстремальная ситуация. Поведение при пожаре. Сигналы оповещения. Учебная эвакуация.

## **Содержание программы «Моё здоровье» 2 класс**

**Категория слушателей:** учащиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

### **Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)**

#### **Тема 1. Мое настроение**

Содержание понятия «настроение». Способы выражения настроения: словами, песней, с помощью цвета, мимикой, молчанием. Путешествие по «карте настроений».

#### **Тема 2. Мои эмоции и чувства**

Содержание понятий «эмоции», «чувства». Эмоции и их значение в жизни человека. Мир эмоций, их виды. Доброта – основа человеческих отношений

#### **Тема 3. Способы проявления эмоций и чувств**

Гнев как одна из эмоций. Эмоции в ситуациях. Элементарные приемы снятия эмоционального напряжения. Игра «Зеркало».

### **Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)**

#### **Тема 1. Общее понятие об организме человека**

Разнообразие внешности человека. Из чего состоит человек. Как работает организм. Почему мы бодем. Признаки болезни. Причины болезни.

#### **Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней**

Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Какие есть лечебные учреждения. Какие есть врачи и какие болезни они лечат. Самоанализ здоровья.

#### **Тема 3. Прививки**

Защитные функции организма и их укрепление. Детские болезни. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

#### **Тема 4. Осанка**

Понятие и определение. Формирование правильной осанки. Приемы самоконтроля. Меры для снятия утомления. Игры «На посту», «Рапорт командиру», «За водой», «Препятствие».

#### **Тема 5. Динамический урок «Отдых для позвоночника»**

Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Игровой стрейчинг «Кошечка», «Рыбка», «Веточка».

#### **Тема 6. Профилактика гельминтных заболеваний**

Беседа врача. Виды гельминтов. Причины, признаки и профилактика гельминтных заболеваний

#### **Тема 7. Органы зрения. Гимнастика для глаз**

Общее представление об органах зрения. Почему человек моргает. Зачем человеку брови. Откуда берутся слезы. Разучивание комплекса упражнений для предупреждения зрительного утомления.

#### **Тема 8-9. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.**

##### **Закаливание**

Почему мы простужаемся. Солнце, воздух и вода – факторы закаливания. Проветривание помещений. Утренняя гимнастика. Прогулки, игры на свежем воздухе. Соблюдение правил личной гигиены. Простейшие способы закаливания: обтирание, обливание, полоскание носоглотки прохладной водой.

### Тема 10. Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики

Правильное дыхание. Как надо дышать. Значение правильного дыхания для профилактики простудных заболеваний. Разучивание элементов дыхательной гимнастики.

### Тема 11-12. Режим труда и отдыха. Гиподинамия

Двигательный голод (гиподинамия). Причины гиподинамии. Чередование труда и отдыха в учебное время. Двигательный режим. Подвижные игры, повышающие двигательную активность.

## **Раздел 3. Вредные привычки (2ч)**

### Тема 1. «Пассивное курение»

О вреде курения. Что такое побочный дым. Содержание понятия «пассивное курение». Влияние табачного дыма на детский организм. Просмотр видеofilьма.

### Тема 2. Осторожно – спиртное!

Что такое алкоголь? Изменение поведения человека, связанное с употреблением алкоголя. Формирование отрицательного отношения к алкоголю, на примере социально-бытового аспекта.

## **Раздел 4. Гигиена питания (6ч)**

### Тема 1. Гигиена питания

Хранение пищевых продуктов. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой.

### Тема 2. Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом

Систематизация знаний о правилах культурного поведения за столом в современных условиях. Исторический экскурс в прошлое «Юности честное зеркало или Показание к житейскому обхождению».

### Тема 3. Режим питания школьников

Полноценное питание. Правильный режим питания. Значение режима питания для здоровья человека.

### Тема 4. «Витаминная азбука»

Витамины. «Живые» витамины. Важнейшие пищевые источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Употребление разнообразной, полезной для здоровья пищи. Составление картотеки «Витаминная азбука».

### Тема 5. Растительная и животная пища

Основные группы пищевых продуктов: мясопродукты, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты. Блюда из зерновых культур. Рыбные блюда. Дары моря, которые можно употреблять в пищу.

### Тема 6. Профилактика пищевых отравлений

Беседа школьного врача. Болезни, передаваемые через пищу. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Срок годности продуктов питания. Кишечные расстройства.

## **Раздел 5. Этика и этикет (7ч)**

### Тема 1. Этикет вежливого общения

Содержание понятия «вежливое общение». Формы словесного вежливого общения. Правила любезных услуг. Учебные игры «Прошу», «Вежливые прятки», «Рассказ – загадка».

### Тема 2. Взаимоуважение между одноклассниками

Что такое «уважение» и «неуважение». Уважение и симпатия. Устная анкета об уважении.

### Тема 3. Этикет движений при общении

Правильные движения при общении. Упражнение в манерах движения: манера сидеть, стоять, вставать, садиться, манера ходить. Анализ движений, оценка манер (правильные или неправильные) по сюжетным картинкам.

### Тема 4. Общение одноклассников в форме игры

Понятие «общение». Правила общения. Игровое общение. Эстетические правила игры. Учебная игра «Сказочный город».

### Тема 5. Этикет общения на школьном празднике

Правила общения на школьном празднике. Внешняя и внутренняя культура человека. Умение контролировать свое поведение.

### Тема 6-7. Отношение детей к родителям

Этикет общения с родителями. Дружба. Взаимопонимание. В каких случаях дети обманывают своих родителей. Как ложь становится привычной. Капризные дети как к ним относятся взрослые и другие дети. Праздник «Семейное кафе».

## **Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)**

### Тема 1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте

Беспорядок в доме – причина многих травм. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Занятия на транспортной площадке. Игра «Мы пассажиры».

### Тема 2. Ожоги и их предупреждение

Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.

### Тема 3. Электротравмы

Что такое электрический ток. Правила пользования электрическими приборами. Как уберечься от ударов электрическим током.

### Тема 4. Укусы змей, насекомых, животных

Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Укусы животных. Животные как переносчики болезней. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обработать место укуса насекомых. Ядовитые и неядовитые змеи. Укусы змей.

## **Содержание программы «Моё здоровье». 3 класс**

**Категория слушателей:** учащиеся 3 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

### **Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)**

#### Тема 1. Я – друг. Я – товарищ

Что такое «дружба». Что значит «дружить». Как выбирать друзей. Законы дружбы и их значение.

#### Тема 2. Что мешает и что помогает понимать друг друга

Это дружное слово «вместе». Когда слово «вместе» становится дружным. Правила «Как работать вместе и не ссориться». Вредные правила. Учебные игры «Художник», «Магнитофон». Устная анкета «Понимать друг друга».

#### Тема 3. Выход из спорных ситуаций

Что такое «спор». Чем спор отличается от ссоры. Способы выхода из сорных ситуаций. Учебная игра – спор о причине опоздания на урок.

## **Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)**

### **Тема 1. Урок здоровья**

Сущность «здоровья» и «здорового образа жизни». Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Чем чаще всего болеют дети. Причины болезней.

### **Тема 2. Мышцы, кости и суставы**

Как человек движется. Растяжение мышц и связок. Переломы костей. Как укреплять свои мышцы и кости. Физические упражнения «Деревца», «Тик-так», «Апельсин».

### **Тема 3. Осанка. Значение осанки**

Правильная осанка. Значение правильной осанки для работы сердца, легких, всего организма. Комплексы упражнений «Ровная спина», «Журавлики».

### **Тема 4. Рот. Язык**

Для чего нужны рот и язык. Что приводит к повреждению слизистой оболочки рта и языка. Просмотр видеофильма.

### **Тема 5. Зубы и уход за ними**

Строение зубов. Развитие зубов. Причины болезней зубов. Правила ухода за зубами

### **Тема 6. Уход за руками и ногами**

Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах. Заусеницы. Занозы и их извлечение. Как подстригать ногти. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, мозолей, травм, переохлаждений.

### **Тема 7. Забота о глазах**

Уход за глазами: соблюдение правил при чтении и письме, просмотре телевизора, игре на компьютере. Тренировка зрения. Гимнастики для глаз «Дрессированный кузнечик», «Пчелка».

### **Тема 8. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний**

Микробы, вирусы. Грибки. «Хорошие» и «плохие» микробы. Микробы, вызывающие инфекционные заболевания. Пути распространения микробов. Способы «пассивной» защиты организма от болезни: мытье рук, ношение маски.

### **Тема 9. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»**

Путешествие по станциям: «Угадай-ка», «Грязнулька», «Лентяйск», «Мойдодырск», «Чистюлькино».

### **Тема 10. Профилактика гельминтных заболеваний и педикулеза**

Беседа школьного врача.

### **Тема 11-12. Режим труда и отдыха**

Чередование труда и отдыха. Массаж. Элементы самомассажа «Гимнастика маленьких волшебников».

## **Раздел 3. Вредные привычки (2ч)**

### **Тема 1. Общее понятие о психоактивных веществах**

Что такое психоактивные вещества. Виды ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Болезни людей, употребляющих ПАВ.

### **Тема 2. О вреде курения**

Состав табака и табачного дыма. Действие никотина на организм человека. «Конфетка за сигаретку» профилактические меры.

## **Раздел 4. Гигиена питания (6ч)**

### **Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека**

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться

### **Тема 2. Из чего состоит наша пища**

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться Режим питания спортсменов.

### **Тема 3. Питание при занятиях спортом**

Ежедневное меню. Меню в день соревнований. Калорийность.

### **Тема 4. Значение полноценного питания**

Важность употребления разнообразной пищи. «Правила маленьких Геркулесов». Совместимость продуктов. Витаминные салаты и их польза.

### **Тема 5. «Бабушкин рецепт» (мини-проект)**

Традиции семейной кухни. Составление альбома «Бабушкин рецепт».

### **Тема 6. Как избежать отравлений**

Отравления недоброкачественными продуктами. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлениях.

## **Раздел 5. Этика и этикет (7ч)**

### **Тема 1. Доброжелательное отношение к одноклассникам**

Что такое «доброжелательность» и «доброта». Какого человека можно назвать доброжелательным. Проявление доброжелательности к одноклассникам. Правила доброжелательного отношения. Игра «Венок доброты».

### **Тема 2. Справедливость к себе и одноклассникам**

Что такое «справедливость» и «несправедливость». Моральные и правовые отношения. Моральная справедливость. Умение быть справедливым.

### **Тема 3. Общение в форме беседы**

Беседа, шалость, юмористический рисунок. Понимаем ли мы шутки. Удачные и неудачные шутки. Чем шалость отличается от хулиганского поступка. Учебная игра «Беседа».

### **Тема 4-5. Достижение взаимопонимания с одноклассниками**

Что такое «взаимопонимание». Что значит «ладить», «жить в согласии». В чем проявляется взаимопонимание и с чем оно связано. Как взаимопонимание помогает разрешить разногласия, не доводя их до конфликта. Ролевые игры.

### **Тема 6. Честность по отношению к одноклассникам**

Честность. Составные части честности: справедливость, верность принятым обязательствам, уважение прав других людей. Чем вредна ложь? Последствия лжи. Правила обязательности. Учебная игра «Ябеда».

### **Тема 7. Моя семья**

Почему мы не слушаем родителей. Хорошо ли мы знаем своих родителей. Как доставить радость своим родителям и помочь им.

## **Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)**

### Тема 1. Правила безопасного поведения на воде

Правила поведения на воде (озеро, река) в летнее время. Опасность купания в грозу. Опасность хождения по тонкому льду. Телефоны экстренной помощи.

### Тема 2. Как не стать жертвой преступления

Как появляются новые друзья и знакомые. С кем можно знакомиться, а с кем надо вести себя осторожно. Осторожность при встрече с посторонним взрослым человеком.

### Тема 3. «Стратегия безопасности»

Поведение (памятка) при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

### Тема 4. Стихийные бедствия

Виды стихийных бедствий. Правила поведения и первая помощь. Просмотр видеофильма.

## **Содержание программы «Моё здоровье». 4 класс**

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

### **Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)**

#### Тема 1. Общение

Что такое «общение». Главное в общении. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Слагаемые эффективного общения

#### Тема 2. Средства общения

Основы взаимопонимания. Правила общения. Средства общения: мимика, жесты, слова, интонация, поза, движения. Психологическое пространство.

#### Тема 3. Я – девочка. Я – мальчик

Секреты общения и взаимопонимания девочек и мальчиков. Ролевые игры.

### **Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)**

#### Тема 1. Скелет – опора тела

Значение скелета. Роль и строение позвоночника. Болезни позвоночника. Сколиоз. Степени сколиоза. Упражнения для исправления осанки.

#### Тема 2. Строение органов зрения

Строение и работа глаза. Нарушение зрения и причины, которые их вызывают. Кому нужны очки. Зрительный режим. Рекомендации по предупреждению развития близорукости. Упражнения для глаз.

#### Тема 3. Органы слуха

Строение и работа органов слуха. Что ухудшает слух. Какого ухода требуют уши. Болезни уха и причины, которые их вызывают. Как беречь уши.

#### Тема 4. Как сохранить улыбку красивой

Средства гигиены полости рта. Причины заболевания зубов и десен. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Лечение зубов и профилактические осмотры у стоматолога. Викторина.

#### Тема 5. Сон и его значение

Зачем человеку сон. Как изменяется настроение у человека от качества сна. Сколько надо спать. Чего не надо делать перед сном. Что делает сон полноценным.

### Тема 6-7. Гигиена мальчиков и девочек

Специфические правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены для мальчиков и девочек.

### Тема 8-9. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

#### «Чихаем на простуду» (мини-проект)

Механизмы защиты организма. Иммуитет. Что ослабляет и укрепляет иммунитет. Составление альбома «Народные рецепты».

### Тема 10. Закаливание и укрепление организма

Природные факторы оздоровления организма. Формы закаливания: загорание, босохождение, прогулки, принятия ванны, обливание, обтирание. Правила закаливания.

### Тема 11-12. Режим труда и отдыха

Признаки утомления. «Активный» и «пассивный» отдых. Стратегии отдыха (на перемене, на уроке, на каникулах). Комплексы ритмической гимнастики.

## **Раздел 3. Вредные привычки (2ч)**

### Тема 1. Детский алкоголизм

Причины детского алкоголизма. Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, на детский организм в целом. Миф о «пользе» алкоголя.

### Тема 2. Наркотические вещества

Отдельные виды наркотических веществ. «Почему нельзя?». «Умей сказать НЕТ!» какие качества личности помогают воздерживаться от употребления наркотических веществ.

## **Раздел 4. Гигиена питания (6ч)**

### Тема 1. Приглашаем в гости

Как правильно сервировать стол. Посуда, столовые приборы и их назначение. Правила поведения за праздничным столом.

### Тема 2. Азбука питания

Основные правила питания. Режим питания. Диета. Основы рационального питания. Лечебное питание.

### Тема 3. Меню на каждый день

Что такое «меню». Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня. Питание зимой. Меню на каждый день.

### Тема 4. Копилка витаминов «Здоровье = овощи + фрукты + ягоды»

#### (мини-проект)

Составление картотеки овощей и фруктов с описанием их пользы для организма человека.

### Тема 5. Кулинарное путешествие по России (мини-проект)

Блюда разных областей России. Составление альбома «Рецепты народов России».

### Тема 6. «Золотые» правила питания

«Золотые» правила питания: свежеедение, сыроедение, разнообразие, определенное чередование продуктов, сезонность питания, ограничение в питании, определенное сочетание продуктов.

## **Раздел 5. Этика и этикет (7ч)**

### Тема 1. «Нехорошие» слова. Недобрые шутки

Жаргонные слова. Грубые обороты. Слова – паразиты. Как говорить по телефону. Как общаться с людьми. Над чем нельзя смеяться и шутить.

### Тема 2. Одобрение достоинств и осуждение недостатков одноклассников

Одобрение, осуждение, похвала, комплемент. Анализ и оценивание поступков и действий одноклассников. Примеры комплиментов родителям, себе, одноклассникам. Учебные игры. «Осуждаю и одобряю», «Оценка достоинств друг друга».

### Тема 3. Основы толерантного взаимодействия

Содержание понятия «толерантность». Основные черты толерантной личности. Правила – толерантного общения. Мини-сочинение «Мой толерантный мир».

### Тема 4. Этикет общения мальчиков и девочек

Правила делового и личностного общения. Этикет вежливости. Любезные услуги. «Красивые» слова. Учебные и ролевые игры.

### Тема 5. Соревнование на лучший деловой костюм среди мальчиков и девочек

Для чего человек одевается? Как одеваться в школу, на прогулку, на торжество. Что значит «одеваться со вкусом». Соревнование на лучший деловой вид между девочками и мальчиками в парах в форме спора. Критерии оценивания: внешний вид, поведение на уроках, на перемене, навыки вежливости.

### Тема 6. Этикет общения в гостях

Внутренняя и внешняя культура человека. Как вести себя в гостях. О чем следует говорить и что не следует делать в гостях. Что такое такт. Умение уважать чужое мнение, привычки, увлечения.

### Тема 7. Моя семья

Контакт и конфликт. За что и как наказывают порой родителей. Можно ли обойтись без наказания. Отношение к родителям на основе норм морали и этикета.

## **Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)**

### Тема 1. Знаки и сигналы на пути

Систематизация знаний и умений по соблюдению правил дорожного движения.

### Тема 2. Бытовой и уличный травматизм

Техника безопасного поведения в быту, на отдыхе, в процессе труда.

Первая помощь при простых травмах (порезах, ушибах, ссадинах).

### Тема 3. Поведение в экстремальных ситуациях

Систематизация знаний. Модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

### Тема 4. Обращение с лекарственными препаратами

Что нужно знать о лекарствах. Польза и вред лекарственных средств. Горькие и «вкусные» лекарства.

Осторожное обращение с лекарствами, хранящимися дома. Реакция на прием лекарств.