

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Ангарского городского округа

МБОУ "СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей

Пастухова Н.Ю.
Протокол №1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Хижина Н.А.
Протокол заседания
методического совета
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№3"

Корнилова Е.М.
Приказ №1
от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 1 – 4 классов

г Ангарск 2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов начальной школы на основе авторской программы Лапаевой М.М. «Азбука здоровья» Москва, издательство «Планета», 2015г. и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Целью курса «Азбука здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое 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.
- обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Эти задачи решаются сразу на трех уровнях работы:

Первый уровень - информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

Второй уровень - личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.

Третий уровень - осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а также пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди.

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

Основными формами проведения можно считать практические занятия: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные калейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники русской кухни, рекомендательные часы, театры-экспромты, беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой, урок-практикум, наблюдение, игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т.п. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Место курса в учебном плане. Программа рассчитана на 135 часов. В 1 классе - 33 часа 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

УМЕТЬ:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков
- различать «полезные» и «вредные» продукты
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- заботиться о своем здоровье
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
- отвечать за свои поступки

К концу обучения учащиеся получают возможность :

	Личностные	Метопредметные	Предметные
знать	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - о правилах Безопасного поведения - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению	- о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе; - иметь нравственно-эстетический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с нравственными нормами	- необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии; - о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении; - о здоровом питании; - о заболеваниях и способах их предупреждения; - о негативном влиянии вредных

			привычек на здоровье человека
Уметь	- анализировать и сопоставлять , обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; - правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.) - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности; - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию	- оказать первую медицинскую помощь ; - ухаживать за своим здоровьем и телом; - работать в группе в коллективе
Применять	- быть сдержанным терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;	- полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания	- применять полученные знания в области здорового образа жизни,

	- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	своего здоровья; - знания для поддержания активного и здорового образа жизни	основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике
--	---	---	---

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Содержание программы

1 класс (33 часа)

Введение (2 ч)

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год.

Экскурсия «Природа - источник здоровья»

Подвижные игры (4 ч)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр разных народов России: «У медведя во бору», «Совушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки Разучивание игр для организации перемен: «Не ошибись», «Мяч по кругу», «Птицы и клетка», «Пустое место», «Быстро по местам!». Правила техники безопасности. Правила игры.

В гостях у Мойдодыра (5 ч)

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскам словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра.

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота –залог здоровья. Вода - лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Азбука здоровья (5 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? М режим дня. Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

Советы Айболита (8 ч)

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои

привычки». Телевизор и дети. Проведение игры «Вредно - полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

Питание и здоровье (5 ч)

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство с полезными продуктами. Овощи, фрукты - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

Мое здоровье в моих руках (3 ч)

Мой внешний вид - залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

Подведем итоги (1 ч)

В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина).

2класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора природы. Экскурсия на школьный стадион, в тренажерный зал.

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. В гостях у доктора Свежий Воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Азбука здоровья(7 ч)

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (8 ч)

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммуитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Знакомство с полезными продуктами.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

Подведем итоги (2 ч)

Подведение итогов за год. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

3класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья (7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам: Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности,

которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

4класс (34 часа)

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы неплохой погоды».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для : организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 ч)

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 ч)

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способа их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья (10 ч)

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1 ч)

Подведение итогов за год. Мое здоровье — моя программа.

Материально-техническая база

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор;
- набор таблиц,
- муляжи,
- дидактические карточки,
- диски и ЭОР

Учебно-тематический план (3 класс)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теоретическ их	практическ их	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Моё здоровье в моих руках	3	3	6
4	Азбука здоровья	4	3	7
5	Питание и здоровье	3	1	4
6	Советы Айболита	6	3	9
7	Заключение	1	1	2
	Итого	18	16	34

Учебно-тематический план (4 класс)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теоретическ их	практическ их	всего
1	Введение	1	1	2
2	Подвижные игры	-	4	4
3	Моё здоровье в моих руках	2	3	5
4	Азбука здоровья	5	5	10
5	Питание и здоровье	2	2	4
6	Советы Айболита	4	4	8
7	Заключение	-	1	1
	Итого	14	17	34

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Метапредметные УУД				Предметны е УУД	Методы	Оборуд ование
				Личностные	Регулятивны е	Коммуникативны е	Познавательны е			

1		Здоровье и здоровый образ жизни	1	Знать: о правилах безопасного поведения	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя	Слушать и понимать речь других	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса	Знать: определение науки валеология	Беседа, игра, показ	Компьютер, проектор, мультимедиа презентация
2		День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1							

3		«Третий лишний», «Невод и щука»	1		Знать: Т.Б правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, к поражению; особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера,	Уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни.	Уметь: выполнять физические упражнения для развития физических навыков.	Беседа, игра, показ	Кегли, мячи, скакалки
4		«Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси»	1								
5		«Салки», «Юрта»	1								
6		«Займи	1								

		пустое место», «Волк во рву»			Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.)	действий на уроке.	исполнителя, критика)				
Моё здоровье в моих руках (6ч)											
7		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.) подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	Уметь: высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану; определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на уроке	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	Уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания; находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию полученную на уроке	Знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены, правила закаливания в домашних условиях, способность и мозга забывать и сохранять информацию, способы снятия усталости.	Беседа, показ, практическая работа, экскурсия.	
8		Труд и здоровье.	1							Беседа, показ, практическая работа.	
9		Наш мозг и его волшебные действия.		1						Рассказ, показ.	Плакат, мультимедиа презентация, проектор, компьютер,
10		Закаливание в домашних условиях.	0,5	0,5						Беседа, показ, практическая	
11		Солнце,		1							

		воздух и вода наши лучшие друзья.								работа.	экран.
12		Отдых активный и пассивный.	0,5	0,5							

Азбука здоровья (7 ч)

13		Почему устают глаза?		1	Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.) подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	Уметь: высказывать своё предположе ние, определять и формулирова ть цель деятельности на уроке с помощью учителя	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	Уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания; находить ответы на вопросы, используя литературу, сво й жизненный опыт и информацию полученную на уроке	Знать: способы сохранения и укрепление здоровья; основные вопросы гигиены, профилакти ческие меры по сохранению зрения, правила ухода за кожей, оказание первой помощи при ранении кожи, способы сохранения и поддержани	Беседа, дискусс ия, рассказ	Проект ор, компь ютер, экран, презент ация
----	--	-------------------------	--	---	---	---	--	---	--	--------------------------------------	--

									я настроения, стоимость лекарств, значения прививок		
14		Зачем человеку кожа?		1						Беседа, дискусс ия, рассказ	
15		Если кожа повреждена. Инфекционн ые кожные заболевания	1							Практи ческая работа, рассказ, показ	Бинты, марган цовка, переки сь водоро да, зелёнка
16		Надёжная защита организма		1						Тест, конкурс рисунко в	Проект ор, компь ютер, экран, презент ация,пл акат
17		Как настроение?	1							Круглы й стол, игры, психоло гически й	

										тренинг	
18		Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1							Рассказ, беседа, экскурсия	
19		На прививку третий класс!		1						Рассказ, показ	Проектор, компьютер, экран, презентация

Питание и здоровье (4 ч)

20		Правильное питание – залог физического и психологического здоровья		1	Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.) подводить самостоятельный итог занятия;	Уметь: проговаривать последовательность действий на уроке	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	Уметь: добывать новые знания и применять их на практике	Уметь: различать «полезные» и «вредные» продукты. Знать: о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания,	Практикум здоровья	Проектор, компьютер, экран, презентация, выставки, рисунки, листовки
21		Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.					Практикум здоровья	
22		Разговор о правильном питании.	1							Праздник русской	

		Вкусные и полезные вкусы.							как не допустить некоторых желудочно-кишечных заболеваний.	кухни	
23		Профилактика желудочно-кишечных заболеваний		1						Практикум здоровья	

Советы Айболита (9 ч)

24		Как сохранять и укреплять своё здоровье?		1	Знать: правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке	Уметь: донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других, считаться с мнением товарищей	Уметь: делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать информацию из одной формы в другую	Знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, влияние табакокурения на организм и здоровье человека, опасности при соприкосновении с электрическим током, правилами ухода за волосами, одеждой, обувью.	Практикум здоровья	Проектор, компьютер, экран, презентация, выставки, рисунки, листовки
25		Как избежать искривления позвоночника?	1							Час познания	
26		Как сохранить улыбку красивой?	0,5	0,5						Аукцион знаний	
27		Как табак влияет на здоровье?		1						Рекомендательный час	
28		Чем опасен электрический ток?		1						Рассказ, беседа	
29		Как правильно одеваться?	0,5	0,5						Урок – практикум	

30		Как правильно ухаживать за волосами?		1							Рекомендательный час	
31		Как избежать отравлений?		1							Час познания	
32		Лесная аптека на службе человека	1								Сообщение доктора Айболита	
Заключение (2 ч)												
33		Хочу остаться здоровым		1	Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми	Уметь: определять и формулировать цель деятельности	Уметь: донести свою позицию до других	Уметь: перерабатывать информацию и принимать правильные решения	Знать: способы сохранения и укрепление здоровья	Научный калейдоскоп	Проектор, компьютер, экран, презентация, выставки, рисунки, листовки.	
34		Подведём итоги	1									Беседы, инструкции, игры
Итого: 34			16	18								

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Метапредметные УУД				Предметные УУД	Методы	Оборудование	
				Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные				
Введение (2 ч)											
1		Дорога к доброму здоровью		1	Знать: о правилах безопасного поведения	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя	Слушать и понимать речь других	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса	Знать: определение науки валеология	Беседа, игра, показ, диагностика	Компьютер, проектор, мультимедиапрезентация
2		Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1							Беседа, показ, экскурсия	Головные уборы, вода
Подвижные игры (4 ч)											
3		Разучивание подвижных игр. «Удочка», «Попади в цель»	1		Знать: Т.Б правила игрового общения; о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, к поражению; особенности воздействия двигательной активности на	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последователь	Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера,	Уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни.	Уметь: выполнять физические упражнения для развития физических навыков.	Беседа, игра, показ	Кегли, мячи, скакалки, обручи, платочки
4		«Пятнашки», «Отгадай, чей голосок?», «Жмурки»	1								
5		«Невод и щука»,	1								

		«Передай платочек»			организм человека.	ность действий на уроке.	исполнителя, критика)				
6		«Охотники и утки», «Два мороза»	1		Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.)						

Питание и здоровье (4 ч)

7		Питание необходимое условие для жизни человека.		1	Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.)	Уметь: высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	Уметь: применять полученные знания в области здорового образа жизни; добывать новые знания; находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию полученную на уроке	Знать: способы сохранения и укрепление здоровья; секреты здорового питания. Уметь: составлять меню, сбалансированный рацион питания.	Беседа, показ, практическая работа, урок практикум.	Компьютер, проектор, компьютер, мультимедиапрезентация, выставки, буклеты.
8		Здоровая пища для всей семьи.	1		подводить самостоятельный итог занятия;						
9		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1							
10		Секреты здорового питания. Рацион питания.	1								

Советы Айболита (8 ч)

11		Чтоб болезней не бояться, надо	1		Знать: правила общения; о правильном	Учиться совместно с учителем и	Уметь: слушать и понимать речь	Уметь: делать предварительный отбор	Знать: способы сохранения	Урок практикум	Компьютер, проектор
----	--	--------------------------------	---	--	--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------	----------------	---------------------

		спортом заниматься			отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке	других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	источников информации, добывать новые знания, перерабатывать информацию из одной формы в другую	и укрепление здоровья; правила личной гигиены, правила ухода за зубами, глазами, знать действие разных напитков, методы борьбы с вредными привычкам и, нелекарственные способы борьбы с недугами. Уметь: говорить «Нет!», бороться с вредными привычкам и.	ум	ор, мультимедиа презентация, выставки, буклеты, листовки, анкеты.
12		Личная гигиена школьника	1								
13		Как бороться с вредными привычками		1						Круглый стол	
14		Чтобы глазки блестели, чтоб кусался	1							Игра путешествие	

		зубок и смеялся роток									
15		Не всё пьётся, что льётся	1							Час познания	
16		Не пей, козлёночком станешь		1						Круглый стол	
17		Где найти резервы здоровья?		1						Практикум здоровья	
18		Лечение без лекарств : лекарственные растения, массаж, животные — наши лекари		1						Научный калейдоскоп	

Азбука здоровья (10 ч)

19		Отравления лекарствами		1	Знать: правила общения; о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональн	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать	Уметь: делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания,	Знать: признаки отравлений, правила нахождения на солнце, знать	Сообщение доктора Айболита	Компьютер, проектор, мультимедиапрезента
20		Пищевые		1						Практикум	

		отравления			воздействия двигательной активности на организм человека. Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо проявляя взаимовыручку и т.д.)	ую оценку деятельности класса на уроке. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке	в группе, в коллективе	перерабатывать информацию из одной формы в другую	специально сти врачей, инфекционные болезни и меры предосторожности. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях, тепловом и солнечном ударе, определять недомогания у товарищей и себя.	здоровья	ция, сан. бюллетени, буклеты, листовки, анкеты.
21		Отравления ядовитыми веществами		1						Час познания	
22		Отравление угарным газом		1						Час познания	
23		Если солнечно и жарко		1						Сообщение доктора Айболита	
24		Болезни. Причины болезни		1						Час познания	
25		Признаки болезни		1						Сообщение доктора Айболита	
26		Какие врачи нас лечат		1						Час познания	
27		Инфекционные болезни		1						Сообщение доктора Айболита	
28		Как организм помогает		1						Телепер	

		себе сам								едача	
Моё здоровье в моих руках (5 ч)											
29		Отдых для здоровья	1		Уметь: правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и.т.д.) Знать: правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам; особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке	Уметь: слушать и понимать речь других, формулировать собственное мнение и позицию, работать в группе, в коллективе	Уметь: делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать информацию из одной формы в другую	Знать: правила сохранения и укрепления своего здоровья, секреты здорового питания. Уметь: составлять меню, сбалансированный рацион питания.	Практикум здоровья	Компьютер, проектор, мультимедиапрезентация, сан. бюллетени, буклеты, листовки, анкеты.
30		Слагаемые здоровья		1						Анкетирование	
31		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1							Круглый стол	
32		Шалости и травмы	0,5	0,5						Сообщение доктора Айболита, диагностика	
33		Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода	0,5	0,5						Аукцион знаний	
Заключение (1 ч)											
34		Моё здоровье, моя		1	Уметь: правильно взаимодействовать с	Уметь: определять и формулировать	Уметь: слушать и понимать речь других,	Уметь: перерабатывать полученную	Уметь: дорожить своим	Урок сообщения	Тест, компьютер,

		программа			другими людьми	ть цель деятельности	формулировать собственное мнение и позицию	информацию	здоровьем, укреплять и беречь его	ние	проект ор, плакат ы
Итого: 34			14	20							

Литература

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. - 205 с.
2. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
3. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1997.
8. Зайцев, Г.К. Уроки Мойдодыра [Текст] / Г.К. Зайцев. - СПб., 1996.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т.В. Карасева // Начальная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст]: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2007.
13. Обухова, Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: Вако, 2015.
14. Мелентьева, М.С. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы) [Текст] / М.С. Мелентьева, А.А. Раицкий [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе [Текст] / О.А. Степанова // Начальная школа. - 2003. - №1. - С. 57.

16. ФГОС. Примерные программы начального образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
17. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования [Текст]. - М.: «Просвещение», 2009.
18. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым» [Текст] / И.И. Шакурова // Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
19. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников [Текст] / Е.Г. Умнягина [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
20. Зимние подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
21. Клуб здоровья и долголетия [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://www.1001et.net/index.htm>
22. Подвижные игры: 1-4 классы [Текст] / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
23. Правила безопасного поведения в быту [Текст] [Интернет-ресурс]. - Режим доступа: <http://theobg.by.ru/bit.htm>

