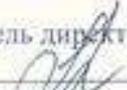


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Мирненская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС

заместитель директора
по ВР 
/Л.Ф. Ромашова

Протокол № 7 от
«29» августа 2017г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 5 от
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Мирненская
СОШ

 /М.В. Подобед/

Приказ № 239.1 от «31» августа
2017г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

начального общего образования

(спортивно - оздоровительное направление,

для 1-4 классов,

срок реализации: 4 года)

Автор - составитель: Ожегова Татьяна Михайловна
учитель начальных классов,
высшей квалификационной категории,

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов

Руководитель МО  /С.Н. Афанасьева/
Протокол «5» от «28» августа 2017 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1 Нормативно – правовая база	3
1.2 Место курса в учебном плане	4
1.3 Цели и задачи курса	5
1.4 Принципы внеурочной деятельности	6
II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
2.1 Личностные результаты	8
2.2 Метапредметные результаты	8
III. Содержание курса	10
IV. Тематический план	
4.1 Тематическое планирование	23
4.2 Календарно-тематическое планирование	24
V. Учебно-методическое обеспечение программы	30
VI. Диагностический инструментарий	31

1. Пояснительная записка.

1.1 Нормативно – правовая база:

Организация внеурочной деятельности курса «Азбука здоровья» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской области ;Челяб. институт переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.

8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
9. Примерная программа «Здоровый и безопасный образ жизни» С. В. Третьякова, А.В. Иванова.из сборника «Программы внеурочной деятельности» Работаем по новым программам 2013 стр. 96.
10. Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта. Теория и методика физического воспитания и спорта . Холодов Ж.К. Кузнецов В.С., 2000г, стр. 480
11. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
12. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Мирненская СОШ

1.2.Место курса в учебном плане.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4-х классов.

Курс рассчитан на 135 часа, для 1 класса – 33 ч, 2-4 классы по 34 часа учебного времени в каждом классе, из расчета 1 час в неделю.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения нашей страны. Основопологающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей

1.3. Цели и задачи курса.

Цели:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

1.4 Принципы внеурочной деятельности.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования, сформированные в Законе «Об образовании».

Программа «Азбука здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.1. Личностные результаты

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 «Азбука здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

2.1. Метопредметные результаты

Метопредметные

- 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.

III. Содержание курса.

1 класс

Содержание	Виды деятельности	Виды деятельности
<p>I. Значение воды</p> <p>Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Друзья Вода и Мыло. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».</p>	<p>Спортивно – оздоровительная Игровая</p>	<p>Практические занятия Воспитательное мероприятие Устные журналы</p>
<p>2.. В здоровом теле, здоровый дух.</p> <p>Забота об органах чувств Разгадывание загадок. Игра «Узнай по голосу» Глаза главные помощники человека. Глаза – главные помощники человека. Беседа по картине. Упражнение «Внимательные глазки».</p> <p>3. Чтобы уши слышали.</p> <p>Кроссворд «Орган слуха» Чтобы уши слышали. Игра «Узнай по голосу».</p> <p>4. Зачем человеку кожа. Игра «Узнай на ощупь».</p> <p>5. Надёжная защита организма.</p>	<p>Художественное – творчество Игровая Познавательная</p>	<p>Игры Викторины Практические занятия</p>
<p>4. Полезные советы</p> <p>(Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». . Оздоровительная минутка.)</p>	<p>Спортивно – оздоровительная Познавательная Игровая</p>	<p>Практические занятия Воспитательное мероприятие</p>

<p>1.Если кожа повреждена. (Игра «Мойдодыр?») Беседа «Как ухаживать за кожей».</p> <p>2.Чтобы зубы были здоровыми. (Работа по таблице «Как правильно чистить зубы».Тест.) (Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра« Собери слова».) (Памятка «Как сохранить зубы». Зачем человеку зубная щётка?)</p> <p>3.Уход за руками и ногами. (Беседа по теме. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка.)</p> <p>4.Питание – необходимое условие для жизни человека. (Игра «Полезно – бесполезно».Творческая работа: составление коллажа «Мы - за здоровое питание!»)</p> <p>5. Сон – лучшее лекарство (Правило гигиены перед сном. Режим дня.)</p> <p>6Зачем человеку кожа. (Беседа Гигиена кожи. Разговор о значении кожи)</p> <p>4.Влияние игр на организм. Разучивание игр влияющих на определённые органы человека.</p> <p>1.Осанка – стройная спина. (Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме.</p>		<p>Игры Викторины Практические занятия</p>
---	--	--

<p>Разминка «Буратино».</p> <p>Работа с таблицей. Анализ стихотворения</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Разучивание упражнений для правильной осанки.)</p> <p>2.Как закаляться.</p> <p>(Встреча с докторами Здоровья.</p> <p>Повторение правил.</p> <p>Анализ ситуации.</p> <p>Игра «Вставь словечко».</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p>Мудрые слова доктора Свежий Воздух)</p>		
--	--	--

2 класс

Содержание	Виды деятельности	Виды деятельности
<p>I. Причины болезни</p> <p>1.Почему мы болеем</p> <p>(Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровьеПовторение девиза «Уроков здоровья»</p> <p>Анализ стихотворения.</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p>Повторение мудрых слов.)</p> <p>Признаки некоторых болезней</p> <p>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп».</p> <p>Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?».</p> <p>Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»?)</p> <p>Кто и как предохраняет нас от</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Экскурсия</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Викторины</p> <p>Игры - соревнования</p>

<p>болезней.</p> <p>(Повторение причин болезни. Рассказ учителя.</p> <p>Режим дня. Оздоровительная минутка.</p> <p>Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки»)</p> <p>Как организм помогает себе сам.</p> <p>(Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.</p> <p>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»)</p> <p>Здоровый образ жизни.</p> <p>(Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации.)</p> <p>Кто нас лечит.</p> <p>(Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка.</p> <p>Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.)</p> <p>Инфекционные болезни.</p> <p>(Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?»</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p>Признаки лекарственного отравления.</p> <p>Беседа по теме</p> <p>Игра – соревнование «Лекарство вокруг нас»</p> <p>Помоги себе сам!</p> <p>Практическая работа.</p>		
---	--	--

<p>Повторение признаков лекарственного отравления. (Тест « Признаки отравления») Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. (Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации.) Первая помощь при отравлениях.) Прививки от болезней Что нужно знать о лекарствах. (Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.)</p>		
<p>1.Парила безопасного поведения Вода – наш друг. (Встреча с доктором Вода.) Правила общения с огнём. (Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?»). Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра Когда опасность рядом.) Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему.)</p>	<p>Познавательная Проблемно – ценностная Игровая</p>	<p>Игры Воспитательное мероприятие Викторины Практические занятия Беседа по просмотренному фильму</p>

<p>Чтобы огонь не причинил вреда Беседа «Огонь друг и враг»</p> <p>Как уберечься от поражения электрическим током. Беседа «Берегись , это опасно» Просмотр фильма и обсуждение.</p> <p>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (Повторение «Какие бывают травмы».) Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка .</p> <p>Виды переломов. Знакомство с правилами.) Травмы (Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.) Как защититься от насекомых.</p>		
<p>II. Первая помощь Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Первая помощь при травмах Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. (Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек. (1час)</p>	<p>Познавательная Игровая Социальное - творчество</p>	<p>Викторины Практические занятия</p>

<p>Рассказ учителя. Это интересно!</p> <p>Признаки укусы змеи.</p> <p>Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи.</p> <p>Отгадывание кроссворда . Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам.</p> <p>Словарная работа. Заучивание слов.</p> <p>Сегодняшние заботы медицины</p>		
---	--	--

3 класс

Содержание	Виды деятельности	Виды деятельности
<p>I. Мое поведение.</p> <p>Чего не надо бояться.</p> <p>(Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.)</p> <p>Как воспитывать уверенность и бесстрашие.</p> <p>(Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов».)</p> <p>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Социальное – творчество</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Дискуссия</p> <p>Практические занятия</p>

<p>(игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».)</p> <p>Учимся думать.</p> <p>(Беседа по теме занятия. Заучивание слов.</p> <p>Игра «Почему это произошло?».</p> <p>Беседа «Свое мнение».)</p> <p>5.Спеши делать добро.</p> <p>(Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы.</p> <p>Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».)</p>		
<p>III. Вредные и полезные привычки.</p> <p>Все ли желания выполнимы.</p> <p>Беседа «Будь вежливым »</p> <p>Чтение сказок о «желаниях»</p> <p>Как воспитать в себе сдержанность.</p> <p>(Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации.</p> <p>Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах</p> <p>Как отучить себя от вредных привычек.</p> <p>(Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»).</p> <p>Беседа по теме «Вредные</p>	<p>Социально – моделирующая игра</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Проектная деятельность</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Викторины</p> <p>Ситуационные</p>

<p>привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.)</p> <p>Как относиться к подаркам. (Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».)</p> <p>Как следует относиться к наказаниям.</p>		
<p>III. Норма поведения</p> <p>Как вести себя с незнакомыми людьми. Разыгрывание ситуаций.</p> <p>Как вести себя за столом. (Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»)</p> <p>Как вести себя в гостях. (Анализ ситуаций. Беседа по теме.</p>	<p>Социальное – творчество Проектная деятельность Познавательная</p>	<p>Групповая проблемная работа Беседа с элементами просмотра фильма Круглый стол</p>

<p>Составление приглашений.</p> <p>Составление памятки «В гости надо приходить...»)</p> <p>Как вести себя в транспорте и на улице.</p> <p>(Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».)</p> <p>Как вести себя в театре, в кино, школе</p> <p>(Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ».</p> <p>Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».)</p> <p>Как выбрать друзей.</p> <p>(Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья»)</p> <p>Спешите делать добро.</p> <p>(Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед</p>		
--	--	--

<p>и внушек».)</p> <p>Путешествие в страну здоровья. (Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.)</p> <p>Культура здорового образа жизни (рок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.)</p>		
--	--	--

4 класс

Содержание	Виды деятельности	Виды деятельности
<p>I. Вредные привычки Практическая работа по составлению правил. Что мы знаем о курении, алкоголе, наркотиках. Как сказать НЕТ.</p>	<p>Социально – моделирующая игра Досуговое общение Проектная деятельность</p>	<p>Практические занятия Коллективно – творческое дело Групповая проблемная работа</p>
<p>II. Наше здоровье Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! КВН «Наше здоровье»</p>	<p>Проблемно – ценностная Социальное творчество Игровая</p>	<p>Практические занятия Дебаты Викторины Сюжетно – ролевая игра</p>

<p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)</p> <p>Будем здоровы.</p> <p>День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье».</p> <p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.</p> <p>Посещение медицинского кабинета.</p> <p>Игра «Письма».</p> <p>«Выпуск стенной газеты.</p> <p>Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг</p>		
<p>III. Моя семья</p> <p>Надо ли прислушиваться к советам родителей.</p> <p>(Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»)»</p> <p>Родители мои помощники и советчики.</p> <p>(тение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...») Игра «Комплимент».)</p>	<p>Проблемно – ценностная</p> <p>Проектная</p> <p>Игровая</p>	<p>Конкурсы</p> <p>Викторины</p> <p>Проект</p>

<p>Я отвечаю за своё решение. (Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»)</p>		
--	--	--

IV. Тематический план

4.1 Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Значение воды	6
2	В здоровом теле, здоровый дух	7
3	Полезные советы	8
4	Влияние игр на организм	12
	Всего	33

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Болезни	14
2	Парила безопасного поведения	8
3	Первая помощь	12
	Всего	34

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Тема: Мое поведение	9
2	Тема: «Вредные и полезные привычки»	6
3	Тема «Норма поведения»	7
4	Тема «Моё поведение»	12
	Всего	34

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Тема: «Вредные привычки»	9
2	Тема «Наше здоровье»	12
3	Тема «Моя семья»	13
	Всего	34

4.2 Календарно-тематическое планирование

1 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Дружи с водой.	1
	2.	Строение воды .Опыт	1
	3	Наши органы чувств	1
	4	Значение воды в жизни человека	1
	5	Правила поведения на воде	1
	6	Игры на воде	1
	7	Уход за зубами.	1
	8	Уход за руками и ногами.	1
	9	Уход за руками и ногами.	1
	10	Забота о коже.	1
	11	Влияние игр на организм	1
	12	Игры на воздухе	1
	13	Игры наших бабушек	1
	14	Как следует питаться.	1
	15	Как сделать сон полезным.	1
	16	Настроение в школе.	1
	17	Настроение после школы	1
	18	Поведение в школе	1
	19	Вредные привычки.	1
	20	Положительные привычки	1
	21	Создание книжки «Мои привычки»	1

		«Влияние игр на организм»	
	22	Мышцы, кости и суставы.	1
	23	Как закаляться.	1
	24	Как правильно вести себя на воде.	1
	25	Народные игры.	1
	26	Подвижные игры.	1
	27	Доктора природы.	1
	28	Лекарство вокруг нас	1
	29	Экскурсия на поляну	1
	30	Подготовка растений к засушиванию	1
	31	Изготовления гербарий	1
	32	Экскурсия в школьный сад	1
	33	Доктора природы КВН	1

2 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Почему мы бодем.	1
	2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1
	3.	Кто нас лечит.	1
	4.	Прививки от болезней.	1
	5.	Что нужно знать о лекарствах.	1
	6.	Как избежать отравлений.	1
	7.	Безопасность при любой погоде.	1
	8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1
	9.	Правила безопасного поведения на воде.	1
	10.	Правила обращения с огнём.	1

11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13.	Как защититься от насекомых.	1
14	Проект» Моё любимое животное»	1
15	Защита проекта « Моё любимое животное»	1
16	Предосторожности при обращении с животными.	1
17	Страна Загадочная	1
18	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1
19	Первая помощь при травмах	1
20	Если ты ушибся и порезался	1
21	Если в глаз попала инородная помощь	1
22	Укусы змей	1
23	Как уберечься от клещевого энцефалита	1
24	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1
25	Первая помощь при травмах.	1
26	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
27	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
28	Сегодняшние заботы медицины.	1
29	Расти здоровым	1
30	Воспитывай себя	1
31	Влияние спорта на организм	1
32	Я выбираю движение	1
33	Утренняя зарядка	1
34	Спортивная игра	1

3 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
		« Моё поведение»	
	1.	Чего не надо бояться.	1
	2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1
	3.	Почему мы говорим неправду.	1
	4.	Почему мы не слушаемся родителей.	1
	5.	Надо уметь сдерживать себя.	1
	6	Поможет ли нам обман	1
	7	Надо ли прислушиваться к родителям	1
	8	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1
	9	Как относиться к подаркам.	1
	10	Как следует относиться к наказаниям.	1
	11	Как воспитывать сдержанность	1
	12	Как относиться к подаркам	1
	13	«Нехорошие слова»	1
	14	Как нужно одеваться.	1
	15	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
	16	Как вести себя, когда что-то болит.	1
	17	Как вести себя за столом.	1
	18	Как вести в гостях.	1
	19	Как вести себя в общественных местах.	1
	20	Как вести себя в школе	1
	21	Как вести себя в транспорте	1
	22	Недобрые шутки.	1
	23	«Нехорошие слова».	1

	24	Как вести себя когда, что то болит	1
	25	Спеши делать добро	
	26	Как помочь больным	1
	27	Что делать, если не хочется в школу.	1
	28	Чем заняться после школы.	1
	29	Как выбрать друзей.	1
	30	Как помочь родителям.	1
	31	Как помочь беспомощным и больным.	1
	32	Как доставить радость родителям	1
	33	Огонёк здоровья	1
	34	Путешествие в страну здоровья	1

4 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Как помочь сохранить здоровье.	1
	2	Что такое эмоции	1
	3	Чувства и поступки	1
	4	Стресс	1
	5	Учимся думать и действовать	1
	6	Учимся находить причину и последствия событий	1
	7	Умей выбирать	1
	8	Я отвечаю за свои решения	1
	9	Я принимаю решение	1
	10	Что мы знаем о курении	1
	11	Зависимость	1

	12	Умей сказать НЕТ	1
	13	Как сказать НЕТ	1
	14	Почему вредной привычки ты скажешь НЕТ	1
	15.	Я умею выбирать	1
	16	Волевое поведение	1
	17	Алкоголь	1
	18	Алкоголь- ошибка	1
	19	Алкоголь – сделай выбор	1
	20	Наркотик	1
	21	Мальчишки и девчонки	1
	22	Мы – одна семья.	1
	23	Дружба	1
	24	День здоровья	1
	25	Умеем ли мы правильно питаться	1
	26	Я выбираю кашу	1
	27	Чистота и здоровье	1
	28	Откуда берутся грязнули	1
	29	Чистота и порядок	1
	30	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	31	КВН «Наше здоровье»	1
	32	Спортивная игра «Мама, папа и я спортивная семья»	1
	33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1
	34	Будем здоровы	1

V. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 классы А.В.Гостюшин
2. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Т. Мамеева, «Издательство ОЛМА Медиа Групп», 2007 г.
<http://11klasov.ru/obzh/3-4klasobg/>

VI. Диагностический инструментарий

Система оценивания результатов внеурочной деятельности.

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся;
- участие класса в школьных воспитательных мероприятиях;
- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения.

Диагностический инструментарий

1 класс

Викторина «Азбука здоровья» (по формированию ЗОЖ)

Цели:

Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 40 минут.

Участвуют 5 команд по 20 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

5. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

Кому- какая достанется.

Подведение итогов, вручение дипломов

3.Задания викторины.

Задание 1.

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

Задание 2.

Спортивная разминка.

Ведущий поочередно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос пере адресуется болельщикам этой командой.

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"(Девизом Олимпийских игр).

Задание 3.

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

Задание 4.

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

Задание 5.

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (велосипед).

6. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной - туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (душ).

Ведущий:

- Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

- А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

(Ответы ребят).

-Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

4.Итоги викторины.

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

Ведущий:

-Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,

Прыгали и бегали,

Стали загорелыми,

Сильными и смелыми.

Мы зимой катались с горки,

Летом плавали в реке.

Чтоб потом у нас пятёрки

Зазвенели в дневнике.

Анкета«Признаки болезни»

2 – класса

Подчеркни верный ответ

1. Считаете ли вы для себя не обходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
2. Признаки заболевания человека -
высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота.
3. Как вы думаете, приятно человеку болеть?
4. При ознобе:
 - Человека раздеть;
 - Дать холодный чай;
 - Положить лёд.
5. При высокой температуре:
 - Чаще проветривать комнату;

- Давать часто питье;
 - Положить на голову холодный компресс;
 - Сделать обтирание (1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса).
6. Если заболел твой брат (сестра) или ты сам необходимо сказать об этом взрослым.
7. Лекарственные растения помогают человеку сохранить здоровье

3 класс

Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.
Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.
2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00	б) Завтрак - 9:00
Обед - 13:00	Обед - 15:00
Полдник – 16:00	Полдник – 18:00
Ужин – 18:00	Ужин – 21:00
3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.
Оля – зубы чистят утром и вечером.
Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.
Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.
4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.
Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после того, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот
Подставить палец под кран с холодной водой
Обработать ранку йодом
Обработать кожу вокруг ранки йодом.
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.
- Иметь много денег
Иметь интересных друзей
Много знать и уметь
Быть красивым и привлекательным
Быть здоровым
Иметь любимую работу
Быть самостоятельным
Жить в счастливой семье.
8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.
- Регулярно заниматься спортом
Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать
Знания о том, как заботиться о здоровье
Соблюдение режима труда и отдыха
Хорошие природные условия
Возможность лечиться у хорошего врача
Выполнение правил ЗОЖ
9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:
- «1» - ежедневно
«2» - несколько раз в неделю
«3» - очень редко
«4» - никогда
- Утренняя зарядка, пробежка ____
Прогулки на свежем воздухе ____
Завтрак ____
Сон не менее 8 часов
Обед ____
Занятия спортом ____
Ужин ____

Душ, ванна _____

10. Какие мероприятий по охране здоровья проводятся в классе?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья _____

Спортивные соревнования _____

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье _____

Викторины, конкурсы, игры _____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____

Праздники на тему здоровья _____

4 класс

Тест для учащихся

«Как я сохраняю своё здоровье»

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1. На каких уроках полезно давать отдых глазам?	Музыка	
	Чтение	
	Технология	
	Физкультура	
	Русский язык	
2. Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?	Перестая выполнять работу и играю	
	Выполняю упражнения для глаз	
	Выполняю рывки руками	
	Выполняю приседания	
3. Зачем на уроке проводить физминутки?	Стать сильным	
	Отвлечься от урока	
	Повысить работоспособность	
	отдохнуть	
	Улучшить кровообращение в теле	
	Не простудиться	
Для укрепления осанки и зрения		

4. Отметь признаки правильной посадки за партой/ столом	Спину и голову держит прямо	
	Спина упирается в спинку стула в области поясницы	
	Грудь упирается в край стола	
	Одно плечо выше другого	
	Сидит на краешке стула	
	Ноги стоят на полу	
5. Как проверить, правильно ли ты сидишь?	<i>1. поставить руку локтем на стол/ парту:</i> - кончики вытянутых пальцев должны	
	быть выше виска - кончики вытянутых пальцев должны	
	касаться виска - кончики вытянутых пальцев должны быть ниже виска	
	<i>2. между столом и грудью должны проходить:</i> - кулак	
	- палец	
	- ладонь	
	- 2 кулака	

Обработка результатов:

(за каждый правильный ответ даётся 1 балл)

12-16 баллов – высокий уровень знаний о сохранении здоровья

8-11 баллов - удовлетворительный уровень знаний

0-7 баллов - неудовлетворительный уровень.