

Управление образования Администрации Таймырского
Долгано-Ненецкого муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детско-юношеский центр
«Центр туризма и творчества «Юниор»

ТМК ОУ «Диксонская средняя школа»

Утверждена приказом по школе № 01/

« » сентября 2018 г

Директор школы

Л.И. Вахрушева

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Здоровячок»**

Автор программы:

Елизарьев Александр
Владимирович
Заведующий отделом
ОБЖ МБОУДОД ДЮЦ
«Юниор»

Руководитель кружка:

Буйнов А.А.
Учитель физической
культуры
Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень: начальная школа

г. п. Диксон, 2018 г.

Пояснительная записка

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа «Здоровячок» является модифицированной программой оздоровительной направленности. Данная программа была разработана на основе программы для начальной школы г. Георгиевска «Здоровье» (программа издана в сборнике авторских программ «Дополнительное образование детей» в 2004 г.), разработанной Шкабуриным И.В., педагогом дополнительного образования Эколога – биологического центра г. Георгиевска.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Занятия в классе проводятся четыре раза в месяц в течении четырёх лет. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цель программы: поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание наиболее благоприятных условий

для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Для реализации программы и достижения поставленной цели на каждом этапе ставятся конкретные задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Можно выделить ряд приоритетных задач, постановка которых и решение позволяет отслеживать эффективность образовательного, оздоровительного, развивающего и воспитательного компонентов программы.

Обучающие задачи:

- сформировать первоначальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены и здоровьесбережения;
- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры;
- организовывать спортивно – оздоровительные, лечебно – профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья

Развивающие задачи:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать у детей экологическую, физическую культуру и культуру здоровьесбережения и поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» предназначена для начальной школы. Данная программа способствует обучению школьников укреплению и бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Срок реализации данной программы составляет 4 года. Занятия проводятся в классах начальной школы с первого класса по четвертый. На каждый год разработан учебно – тематический план на 34 часа в год, с режимом работы 1 академический час в неделю. Занятия в первых классах предполагаются по 30 минут, в 2 - 4 классах по 40 минут.

Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Для организации работы в учебном процессе используются как традиционные (беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.д.), так и нетрадиционные формы занятий (сказки, путешествия, конкурсы, игры и т.д.). Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает широкий простор для инновационной деятельности.

Усвоение, осмысление и применение знаний, выработка навыков гигиенического, безопасного, здоровьесберегающего поведения обеспечивается разнообразием методов и приемов (как традиционных, так и инновационных) организации образовательно – оздоровительного процесса.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими заданиями, физкультурными и оздоровительными минутками (тренинг и гимнастика для глаз, коррекция осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, пальчиковые игротренинги, аутотренинга, релаксации под музыку, самомассаж пальцев рук, стоп, ушных раковин и т.д.). Широко используются специфические для младших школьников виды деятельности: элементы изобразительного искусства, музыки, физического воспитания (подвижные игры, игры-путешествия, эстафеты, состязания и т.д.), прогулки за здоровьем, экскурсии и оздоровительные игры на свежем воздухе; а также произведения устного народного творчества (пословицы, поговорки, загадки, потешки и т.д.). Названия тем уроков в курсе «Расти здоровым» (1 кл.) содержат производные местоимения «Я», что подчеркивает личную значимость информации, как только ребенок с ней сталкивается, и поддерживает его внимание достаточно продолжительно, способствуя усвоению и дальнейшему использованию. Например, «Я – здоровый человек», «Я – пешеход, для меня есть светофор и переход!», «Мои друзья – мыло и вода» и т. д.

В работе по программе «Здоровячок» большое внимание уделяется воспитательной работе, реализация воспитательного компонента программы создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствующую не только психологическому оздоровлению, но и формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: «Введение в курс»				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	2	2	0
1.2.	Проведение и участие в дне Здоровья – туристический поход. Подвижные игры на природе.	2	0	2
ИТОГО:		4	2	2

Раздел 2: «Режим питания, труда и отдыха младшего школьника»				
2.1.	Долгожители. Наследственность. История моей семьи.	1	0	1
2.2.	Режим и необходимость его соблюдения.	8	2	6
ИТОГО:		9	2	7
Раздел 3: «Личная гигиена»				
3.1.	Значение воды и водных процедур.	3	1	2
3.2.	Гигиена тела и полости рта.	2	0	2
ИТОГО:		5	1	4
Раздел 4: «Экология дома и города. Безопасность»				
4.1.	Экология дома и города	4	0	4
4.2.	Безопасность дома и на природе.	4	1	3
4.3.	Оказание первой помощи. Народные средства.	1	1	0
ИТОГО:		9	2	7
Раздел 5: «Полезные и вредные привычки. Витамины и народные средства»				
5.1.	Вредные и полезные привычки человека.	3	1	2
5.2.	Витамины и народные средства, сохранение здоровья.	3	2	1
5.3.	Заключительный урок. Подведение итогов. Тетрадь здоровья (задание на лето)	1	0	1
ИТОГО:		7	3	4
Итого за период обучения:		34	10	24

Раздел 1. Введение в курс

1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье – важнейшая ценность. Сущность понятия «здоровье». Что такое здоровье? Здоровье и красота человека. Как сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни? Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья: укрепляющие и разрушающие здоровье. Здоровье и окружающая среда. Солнце, воздух и вода и наше здоровье. Элементы закаливания. Понятие здорового образа жизни, влияние двигательной активности на формирование здоровья.

Формы занятий: урок – беседа.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, исследовательский.

Приемы: эвристическая беседа; сообщение, использование наглядности, литературных произведений; загадок, пословиц, стихотворений.

Информационное оснащение: Таблицы по гигиене: «Закаливание», «Режим дня школьника».

Техническое оснащение: таблицы – самоделки по теме; таблицы по гигиене: «Влияние физических упражнений на здоровье», «Режим дня школьника».

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений. учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

1.2. Проведение и участие в дне Здоровья – туристический поход. Подвижные игры на природе.

Проведение и участие в дне Здоровья – туристический поход. Подвижные игры на природе. Ежедневные физические упражнения и двигательная активность как средства укрепления здоровья.

Подвижные игры на свежем воздухе — игры для здоровья. Их влияние на рост и развитие. У каждой игры свои правила. Меры предупреждения травматизма среди детей во время игр. Игры на свежем воздухе в осенний период как фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность в любую погоду — условия здоровьесбережения.

Форма занятия: урок-праздник, урок – путешествие, урок – поход.

Метод: репродуктивный.

Приемы: предложение учащимся различных видов упражнений и игр на природе, реализующих цель занятия, использование игровых, конкурсных заданий, инсценировок и оздоровительных минуток.

Информационное оснащение: наглядность по темам курса, правила игр на природе.

Техническое оснащение: комплект для физических игр на природе (мячи, бадминтонные ракетки).

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

Раздел 2: «Режим питания, труда и отдыха младшего школьника»

2.1. Долгожители. Наследственность. История моей семьи.

Долгожители. Причины долгожительства. Значение питания, соблюдения режима дня, сна и отдыха, отсутствие сильных стрессов – немаловажные условия для долгой жизни человека. Наследственность. Понятие наследственности. Знание истории своей семьи. Были ли в семье долгожители, их образ жизни, питание, значение двигательной активности?

Формы занятий: урок-беседа, урок – сюжетно - ролевая игра.

Методы: проблемного изложения, репродуктивный, эвристический.

Приемы: постановка проблемы, поиск решений, анализ ситуаций, использование сюжетных персонажей, загадок, пословиц, психотренинг.

Информационное оснащение: отрывки из мультфильмов «Про Кота Леопольда» (видеозапись).

Техническое оснащение: комплект ИКТ, DVD – проигрыватель, телевизор.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.2. Режим и необходимость его соблюдения.

Понятие «режим дня». Режим дня первоклассника. Сохранение здоровья в режиме школы и дома: умелое сочетание умственной и физической деятельности. Физкультурные минутки. Сон, его значение для здоровья. Гигиена сна.

Режим дня и необходимость его соблюдения. Режим питания. Здоровая пища. Особенности питания у разных народов. Традиционные продукты питания аборигенов ТДНМР. “Все время жуют только коровы”. Жевательные резинки – за и против. Рабочее место и правила посадки. Правильная осанка. Какую обувь мы носим? Плоскостопие и его профилактика. Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности. Почему устают глаза? Очки. Гимнастика для глаз.

Формы занятий: урок – беседа, урок – практикум, урок – игротренинг.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: объяснение, сообщение, использование упражнений, игр; устный опрос, выполнение упражнений, релаксация и другие оздоровительные приемы.

Информационное оснащение: таблицы-самоделки «Твой распорядок дня», «Сон», аудиокассета «Бах и звуки океана».

Техническое оснащение: Комплект ИКТ, DVD – проигрыватель, телевизор.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 3: «Личная гигиена»

3.1.Значение воды и водных процедур.

Правила закаливания водой, солнцем. Обтирание, обливание, загар. Подбор одежды для труда и отдыха, занятий спортом, прогулок в разное время года и в любую погоду. Зачем нужно умываться? Как это делать правильно? Личная гигиена. Что мы знаем о воде. Роль воды для жизни и здоровья. Очистка воды в природных условиях и в доме.

Формы занятий: урок – беседа , урок – практикум , урок – игротренинг.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: сообщение, эвристическая беседа, показ практических действий, использование наглядности, сюжетных персонажей, пословиц, загадок и т.д., оздоровительные приемы.

Информационное оснащение: таблица-самоделка «Не забудь о закаливании», подбор литературы по теме, таблица по гигиене: «Закаливание организма». Видеозапись мультфильма «Мойдодыр»

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

3.2.Гигиена тела и полости рта.

Соблюдение правил личной гигиены: мытье рук и ног, умывание, купание. Как умываются животные: домашние и дикие, растения умываются росой.

Откуда берутся грязнули? Понятие о микробах. Значение мыла и воды в борьбе с микробами.

Как правильно чистить зубы? Что полезно и что вредно для зубов?

Формы занятий: урок-беседа, урок – практикум, урок – игротренинг.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: сообщение, эвристическая беседа, показ практических действий, использование наглядности, сюжетных персонажей, пословиц, загадок и т.д., оздоровительные приемы.

Информационное оснащение: таблица-самоделка «Чистим зубы правильно», «Не забудь о закаливании», подбор литературы по теме, таблица по гигиене: «Закаливание организма».

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений. учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 4: «Экология дома и города. Безопасность»

4.1. Экология дома и города

Наш дом – наша крепость. Понятие слова «Экология». Где мы живём и что нас окружает. Факторы загрязнения воды и воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Экология дома. Откуда мусор в городе? Экология города.

Формы занятий: урок – беседа.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, исследовательский.

Приемы: эвристическая беседа; сообщение, использование наглядности,

Информационное оснащение: Таблицы по гигиене: «Закаливание», «Режим дня школьника».

Техническое оснащение: таблицы-самоделки по теме; «Экология», «Влияние загрязнения на экологию и на здоровье человека».

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

4.2. Безопасность дома и на природе.

Правила безопасного поведения в быту: при использовании электробытовых приборов, газовой плиты, предметов, не безопасных для здоровья и жизни и т.д.; действия при пожаре; общение с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб: пожарной, скорой, газовой и милиции. Правила безопасного перехода через дорогу в местах пешеходных переходов со светофором и без светофора. Маршрутные листы.

Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе, в парке, в лесу. Ситуации: «Пожар в лесу», «Мусор у реки». Природоохранные знаки.

Безопасное поведение в лесу зимой и летом. Безопасное поведение на льду, на реке. Правила безопасности при общении с незнакомыми людьми.

Формы: урок – беседа, урок – дискуссия, урок – экскурсия, урок – ролевая игра.

Методы: эвристический, объяснительно – демонстрационный, проблемного изложения.

Приемы: диалог, эвристическая беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ, показ действий, использование сюжетных игр и т. д., оздоровительные приемы, литературный подбор по теме.

Информационное оснащение: макеты светофора, дорожные знаки, природоохранные знаки.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

4.3. Оказание первой помощи. Народные средства.

Оказание первой помощи. Оказание ПМП при небольших порезах, ожогах. Для чего нам нужна медицинская аптечка. Заменитель ваты у народов Севера. Народные средства лечения простудных заболеваний. Подорожник как кровоостанавливающее средство.

Формы: урок – беседа, урок – практикум.

Методы: эвристический, объяснительно – демонстрационный, проблемного изложения.

Приемы: диалог, эвристическая беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ, показ действий, использование практических приемов по оказанию первой помощи.

Информационное оснащение: бинты, вата, состав медицинской аптечки, плакат подорожника.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

Раздел 5: «Полезные и вредные привычки. Витамины и народные средства»

5.1. Вредные и полезные привычки человека.

Полезные привычки:

Закаливание – фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Обтирание, обливание, полоскание горла холодной водой. Босохождение. Признаки здорового и закаленного человека. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны.

Профилактика простудных заболеваний: зарядка, спорт, физкультура, закаливание. Иммуитет (понятие). Профилактические прививки (понятие).

Прогулки на свежем воздухе – фактор закаливания, укрепления здоровья. Игры для здоровья.

Вредная привычка – курение. Воздействие курения на органы пищеварения, сердце и мозг, на рост и развитие детского организма. Последствия раннего пристрастия к курению: головные боли, тошнота, ухудшение общего состояния здоровья организма; отставание в физическом и умственном развитии.

Формы занятий: урок – дидактическая игра, урок – мини – лекция, урок – беседа, урок – прогулки, урок – дискуссия, урок – игротренинг.

Методы: эвристический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, проблемного изложения.

Приемы: обобщения знаний в форме игры.

Сообщения по теме, использование наглядности, литературной подборки; работа в тетради; заучивание пословиц, поговорок, разучивание упражнений дыхательной гимнастики; постановка проблем, анализ ситуаций, поиск решений, выводы; просмотр фрагмента фильма; оздоровительные приемы: элементы закаливания водой и воздухом; прогулки на свежем воздухе, ароматерапия (вдыхание чесночных и луковичных ароматов как профилактика простудных заболеваний); общеукрепляющие упражнения, коррекция осанки и зрения, игры на воздухе.

Информационное оснащение: памятки «Правила закаливания», «Массаж ушных раковин против простуды»; литературный ряд: стихотворения, рассказы, пословицы, поговорки по теме. Таблицы по гигиене «Закаливание», «Вред курения», таблицы - самоделки. Диафильм «Гигиена основных систем органов человека» (фрагмент), аудиозаписи.

Техническое оснащение: комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений. Учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

5.2. Витамин и народные средства, сохранение здоровья.

Профилактика простудных заболеваний. Лук и чеснок как народные средства поддержание иммунитета. Значение витаминов для роста и развития организма. Наличие витаминов в продуктах питания. Полезные лекарства. Лекарственные растения.

Формы занятий: урок – дидактическая игра, урок – мини лекция, урок – беседа.

Методы: эвристический, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, проблемного изложения.

Приемы: обобщения знаний в форме игры.

Сообщения по теме, использование наглядности, литературной подборки; работа в тетради; заучивание пословиц, поговорок, ароматерапия (вдыхание чесночных и луковичных ароматов как профилактика простудных заболеваний); общеукрепляющие упражнения.

Информационное оснащение: памятки «Все о пользе витаминов», «Лук и чеснок против простуды»; литературный ряд: стихотворения, рассказы, пословицы, поговорки по теме.

Техническое оснащение: комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений. учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

5.3. Заключительный урок. Подведение итогов. Тетрадь здоровья (задание на лето)

Мы выбираем здоровье! Здоровье – это ум, красота, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение! Большое значение факторов укрепляющих здоровье: режим дня, зарядка, нормальный сон, физкультура и спорт, закаливание, правильное питание, отсутствие вредных привычек, обтирание, обливание, полоскание горла холодной водой. Босохождение. Признаки здорового и закаленного человека. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны. Задание на лето по использованию факторов укрепляющих здоровье. Анализ тетради здоровья – сколько раз я болел.

Форма занятия: урок – праздник.

Метод: репродуктивный.

Приемы: предложение учащимся различных видов упражнений, реализующих цель занятия, использование игровых, конкурсных заданий, инсценировок и оздоровительных минуток.

Информационное оснащение: наглядность по темам курса, дидактические карточки, аудиозаписи.

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками.

Реализация программы первого года обучения предполагает овладение детьми следующим определенным уровнем знаний и умений:

Обучающиеся должны знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- пословицы поговорки и загадки, подчеркивающие важность здоровья;
- правила поведения в школе, дома, на улице;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи, полиции);
- значение двигательной активности и занятия спортом для укрепления здоровья;
- правила личной гигиены, гигиена органов зрения, слуха, полости рта, уход за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушения осанки, упражнения для коррекции нарушения осанки;

Обучающиеся должны уметь:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;

- выполнять гимнастику для глаз: упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

II года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	1	1	
Раздел 1: «Основы здорового образа жизни человека»				
1.1.	Здоровый образ жизни – путь к здоровью	3	1	2
1.2.	Основы безопасности школьника	6	4	2
1.3.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	3	1	2
1.4	Профилактика вредных привычек	1	1	0
ИТОГО:		13	7	6
Раздел 2: «Основы гигиенической культуры»				
2.1.	Правила личной гигиены	4	2	2
2.2.	Гигиена зрения и слуха	2	0	2
2.3.	Гигиена питания	5	2	3
2.4.	Профилактика нарушений осанки	2	0	2
ИТОГО:		13	4	9
Раздел 3: «Основы психического здоровья»				
3.1.	Культура общения	2	1	1
3.2.	Оценка поступков	2	0	2
3.3.	Навыки общения с окружающим миром	2	0	2
ИТОГО:		6	1	5
Итоговое занятие		1	0	1
Итого за период обучения:		34	13	21

Содержание программы

Введение

Я – здоровый человек! Понятие о здоровье. Как сберечь и укрепить своё здоровье. Факторы, укрепляющие здоровье: режим дня, зарядка, нормальный сон, физкультура и спорт, закаливание, правильное питание, отсутствие вредных привычек (семицветик «Здоровье»)

Форма занятия: урок – путешествие.

Метод: объяснительно – иллюстративный.

Приемы: беседа, сообщение, объяснение, использование игровых персонажей, показ практических действий (упражнений).

Информационное оснащение: электронные носители.

Техническое оснащение: Комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

Раздел 1: «Основы здорового образа жизни человека»

1.1 Здоровый образ жизни – путь к здоровью.

Понятие «Режим дня». Режим дня второклассника. Сохранение здоровья в режиме школы и дома: умелое сочетание умственной и физической деятельности. Физкультурные минутки. Сон, его значение для здоровья. Гигиена сна. Утренняя зарядка – заряд бодрости, энергии и хорошего настроения на целый день. Ежедневные физические упражнения и двигательная активность как средства укрепления здоровья.

Подвижные игры на свежем воздухе – игры для здоровья. Их влияние на рост и развитие. У каждой игры свои правила. Меры предупреждения травматизма среди детей во время игр.

Формы занятий: урок – беседа, урок – практикум, урок – игротренинг.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: объяснение, сообщение, использование упражнений, игр; устный опрос, выполнение упражнений, релаксация и другие оздоровительные приемы.

Информационное оснащение: таблицы-самodelки «Твой распорядок дня», «Сон», аудиокассета «Бах и звуки океана».

Техническое оснащение: Комплект ИКТ, DVD – проигрыватель, телевизор.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений. учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой, можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

1. 2. Основы безопасности школьника

Я – школьник. Предметы школьной жизни. Настроение в школе. Правила поведения и правила безопасности в школе, на уроках и на переменах. Доброе отношение друг к другу как фактор безопасного поведения.

Ситуация «Один дома». Правила безопасного поведения в быту: при использовании электробытовых приборов, газовой плиты, предметов, не безопасных для здоровья и жизни и т.д.; действия при пожаре; общение с незнакомыми людьми. Телефоны специальных служб: пожарной, скорой, газовой и милиции.

Я – пешеход. Поведение на улице, игра вблизи проезжей части, правила безопасного перехода через дорогу. Светофор, сигналы светофора. Светофор для пешеходных переходов. Дорожные знаки: «Переход», «Осторожно, дети!».

Дорожная карта территории в районе школы; опасные участки дорог, перекрестки, расположение знаков, светофоров. Правила безопасного перехода через дорогу в местах пешеходных переходов со светофором и без светофора. Маршрутные листы.

Правила безопасного и экологически грамотного поведения в природе, в парке, в лесу. Ситуации: «Пожар в лесу», «Мусор у реки». Природоохранные знаки.

Формы: урок – беседа, урок – дискуссия, урок – экскурсия, урок – ролевая игра.

Методы: эвристический, объяснительно – демонстрационный, проблемного изложения.

Приемы: диалог, эвристическая беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ, показ действий, использование сюжетных игр и т. д., оздоровительные приемы, литературный подбор по теме.

Информационное оснащение: макеты светофора, дорожные знаки, природоохранные знаки.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

1. 3. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Вода и солнце как факторы оздоровления и закаливания организма. Правила закаливания водой, солнцем. Обтирание, обливание, загар. Подбор одежды для труда и отдыха, занятий спортом, прогулок в разное время года и в любую погоду.

Свежий воздух, его значение для оздоровления. Правила закаливания воздухом. Загрязнение воздуха, его воздействие на организм. Дыхание через нос – главный способ дыхания. Дыхательная гимнастика. Звуковое дыхание – пение гласных звуков, отрывистое произношение согласных.

Игры на свежем воздухе в осенний период как фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность в любую погоду – условия здоровьесбережения.

Формы занятий: урок – беседа, урок – практикум, урок – игротренинг.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: сообщение, эвристическая беседа, показ практических действий, использование наглядности, сюжетных персонажей, пословиц, загадок и т.д., оздоровительные приемы, дыхательная гимнастика, упражнения для разных групп мышц.

Информационное оснащение: таблица – самоделка «Не забудь о закаливании», подбор литературы по теме, таблица по гигиене: «Закаливание организма».

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

1. 4. Профилактика вредных привычек

Вредное воздействие на растущий организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Профилактика вредных привычек. Акция «Папа, не кури!»

Форма занятия: урок – беседа.

Метод: проблемного изложения.

Приемы: постановка проблемы, поиск решений, анализ; использование наглядности, сюжетных персонажей, оздоровительных упражнений.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

Раздел 2: «Основы гигиенической культуры»

2.1. Правила личной гигиены

Предметы личного (индивидуального) пользования: полотенце, зубная щетка, расческа и т.д. Предметы общего пользования: мыло, зубная паста, щетка для одежды и т.д.

Соблюдение правил личной гигиены: мытье рук и ног, умывание, купание. Как умываются животные: домашние и дикие, растения умываются росой.

Откуда берутся грязнули? Понятие о микробах. Значение мыла и воды в борьбе с микробами.

Урок Мойдодыра: как правильно вымыть и вытереть руки, обрезать ногти. Правила безопасности при пользовании кранами с горячей и холодной водой. Бережное отношение к питьевой воде, рациональное использование.

Профилактика неряшливости, несоблюдения правил личной гигиены. Аккуратность, опрятность в одежде. Чистота тела – залог здоровья! Пропаганда гигиенической культуры.

Формы занятия: урок – путешествие, урок – беседа, урок - практикум, урок – праздник.

Методы: проблемного изложения, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: объяснение с использованием наглядности, демонстрация опыта, фильма; постановка проблемных ситуаций, поиск решений, анализ, сообщения, показ практических действий, оздоровительных упражнений.

Информационное оснащение: таблицы – самоделки «Надо, надо умываться...», «Как защититься от микробов», видеофильм «Гигиена основных систем органов человека» (фрагмент), видеозаписи.

Техническое оснащение: микроскоп, предметное стекло, покровное стекло, чистая вода, палочка для взятия соскоба с кожи рук, ноутбук, проектор.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.2. Гигиена зрения и слуха

Глаза – окно в окружающий мир. Глаза человека, животных, птиц, насекомых. Глаза – орган зрения. Брови, веки, ресницы, слезы – защита глаз. Слепота. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз.

Органы слуха животных. Ухо человека. Правила бережного отношения к ушам. Вредное воздействие шума, громкой музыки, криков. Массаж ушей.

Форма занятий: уроки – практикумы.

Методы: репродуктивный, объяснительно – иллюстративный.

Приемы: сообщение, беседа, использование наглядности, сюжетных персонажей, загадок, пословиц, показ практических действий, упражнений и т.д., демонстрация фильма.

Информационное обеспечение: таблицы по гигиене «Профилактика близорукости», «Шум и борьба с ним», макет глаза, диафильм «Гигиена основных систем органов человека (фрагмент)», видеозапись.

Техническое обеспечение: комплект ИКТ (проектор, ноутбук)

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

2.3. Гигиена питания

Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения: рот, пищевод, желудок, кишечник (упрощенно).

Какие продукты питания полезны детям и взрослым. Что едят в вашей семье? Понятие «Здоровая пища». Бережное отношение к хлебу.

Правила рационального питания. Завтрак. Правила последовательности приема блюд за обедом. Что едят на ужин? Поведение за столом.

Рот и зубы. Строение зуба. Молочные и коренные (постоянные) зубы. Как возникает кариес. Какие продукты питания полезны для зубов, какие вредны.

Гигиенический уход за полостью рта. Профилактические осмотры у стоматолога. Жевательная резинка: за и против.

Формы занятий: урок-беседа, урок – сюжетно – ролевая игра, урок – дидактическая игра, урок – практикум;

Методы: объяснительно – иллюстративный, проблемного изложения, эвристический.

Приемы: сообщение, эвристическая беседа, использование игр, сюжетных персонажей, оздоровительных упражнений, постановка и решение проблемы, анализ действий.

Информационное оснащение: таблицы – самоделки «Сладкая страница», «О еде», «Что едим сначала, что потом», «Как есть правильно», «Зубы! Зубы!», «Что полезно и вредно для зубов».

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.4. Профилактика нарушений осанки

Скелет (схематичное строение). Понятия «суставы», «мышцы». Осанка. Упражнение для укрепления осанки.

Форма занятия: урок – практикум.

Методы: эвристический, объяснительно – иллюстративный.

Приемы: эвристическая беседа с демонстрацией наглядности, использование загадок, пословиц, показ практических коррекционных действий (упражнений для укрепления осанки), оздоровительные приемы.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 3. Основы психического здоровья

3.1. Культура общения

Что, значит быть культурным человеком? Общение (мимика, жесты, выражение чувств). Культура человека – это сочетание красивого и доброго.

Культура общения. Вежливость. Приветствие. Благодарность. Азбука вежливых слов: будьте добры, пожалуйста, разрешите, простите. Уроки этикета.

Формы занятий: урок – беседа, урок – сюжетно – ролевая игра.

Методы: проблемного изложения, репродуктивный, эвристический.

Приемы: постановка проблемы, поиск решений, анализ ситуаций, использование сюжетных персонажей, загадок, пословиц, психотренинг.

Информационное оснащение: отрывки из мультфильмов «Про Кота Леопольда» (видеозапись).

Техническое оснащение: комплект ИКТ, DVD – проигрыватель, телевизор.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

3.2. Оценка поступков

Манера поведения школьников. Моделирование поведения школьников в различных ситуациях: плохо – хорошо, этично – неэтично, можно – нельзя. Культура мира между людьми разной национальности. Мир и война. Толерантность. Милосердие. Наш многонациональный Красноярский край.

Формы занятий: урок – дискуссия, урок – беседа.

Методы: проблемного изложения, исследовательский метод.

Приемы: постановка проблемы, поиск решений, анализ ситуаций, психотренинг.

Информационное оснащение: плакаты по теме «Толерантность», рисунки детей «Мы за мир!», «Так давайте устроим большой хоровод».

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

3.3. Навыки общения с окружающим миром

Круг самых близких людей. Культура общения в семье. Бабушки и дедушки. Любовь к родителям, уважение к старшим. Домашние праздники, семейные традиции, общие домашние дела. Братишки и сестренки: малышей не обижай!

Культура общения с природой. Любовь к растениям и животным. Мой зеленый друг. Мой пернатый друг. Мой четвероногий друг. Чему нас учит общение с природой?

Формы занятий: урок – дискуссия, урок – конкурс.

Методы: эвристический, исследовательский.

Приемы: обобщение, сопоставление личного опыта детей, использование сюжетных игр, эвристическая беседа; психотренинг, анализ известных фактов.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Итоговое занятие

Здоровье. Факторы укрепляющие здоровье: режим дня, нормальный сон, зарядка, спорт и физкультура, правильное питание, закаливание, отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни – наш выбор!

Форма занятий: урок – праздник.

Метод: репродуктивный.

Приемы: предложение учащимся выполнения упражнений различных видов, реализующих цель: игра, инсценировка, оздоровительные минутки.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

Реализация программы второго года обучения предполагает овладение детьми следующим определенным уровнем знаний и умений:

Обучающиеся должны знать:

- части тела, основные органы и системы своего организма;

- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- влияние полезных и вредных привычек на организм человека;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях) в школе, дома, на улице;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи, полиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятия спортом для укрепления здоровья;
- правила личной гигиены, гигиена органов зрения, слуха, полости рта, уход за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушения осанки, упражнения для коррекции нарушения осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Обучающиеся должны уметь:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- выполнять комплекс гимнастических упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять гимнастику для глаз: упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	1	1	
Раздел 1: «Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения»				
1.1.	Здоровье в твоих руках	3	1	2

1.2.	Основы безопасного поведения	4	2	2
1.3.	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье	7	4	3
ИТОГО:		14	7	7
Раздел 2: «Гигиенические основы здорового образа жизни»				
2.1.	Личная гигиена младшего школьника	2	1	1
2.2.	Гигиена органов зрения и слуха	2	0	2
2.3.	Гигиенические основы питания	4	2	2
2.4.	Профилактика нарушений опорной – двигательной системы	3	1	2
ИТОГО:		11	4	7
Раздел 3: «Основы самовоспитания»				
3.1.	В союзе с природой	3	1	2
3.2.	Культура общения	2	0	2
3.3.	Познай самого себя	2	0	2
ИТОГО:		7	1	6
Итоговое занятие		1	0	1
Итого за период обучения:		34	13	21

Содержание программы

Введение.

Валеология – наука о здоровье, понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что, значит, быть здоровым человеком?

Форма занятия: вводная беседа.

Методы: объяснительно – иллюстративный.

Приемы: эвристическая беседа, сообщения, использование наглядности, загадок, пословиц, разучивание оздоровительных упражнений.

Информационное оснащение: высказывания И.И. Брехмана, Н.М. Амосова. Аудиозапись «Бах и звуки океана»

Техническое оснащение: аудиопроигрователь, комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 1. Здоровый образ жизни - основа здоровьесбережения

1.1. Здоровье в твоих руках

Режим дня – основной компонент понятия «здоровье»; умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «час», «минутка», «время». Использование часов для соблюдения режима дня. Составление режима дня третьеклассника. Правила соблюдения режима дня.

Сон - регулярный отдых организма, необходимый для восстановления сил и здоровья. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон – релаксация.

Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка. Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнения упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Формы занятий: урок – дидактическая игра (практикум), урок – беседа, урок – тренинг.

Методы: объяснительно – иллюстративный, эвристический, репродуктивный.

Приемы: сообщение, обобщение, использование наглядности, литературные подборки, анализ ситуаций, работа с таблицами, заучивание пословиц, разучивание комплекса утренней гимнастики, сопоставление; оздоровительные приемы: гимнастика для глаз, дыхательная и пальчиковая гимнастика, релаксация под музыкальное сопровождение аудиозаписи.

Информационное оснащение: пословицы о режиме дня, зарядке, сне; звукозапись для релаксации. Памятки: «Как составить режим дня», «На зарядку становись!»; таблицы – самоделки по теме; таблицы по гигиене: «Влияние физических упражнений на здоровье», «Режим дня школьника».

Техническое оснащение: будильник (часы), магнитофон.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения, уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

1.2. Основы безопасного поведения

Понятие «Безопасное поведение». Тест «Оцени свое поведение». Ты – школьник. Правила безопасности в школе. Факторы, определяющие повышенную опасность: бег по коридорам, драки, пинки, подножки и перебрасывание мелких предметов и т.д. Правила безопасности дома: обращение с электробытовыми приборами, газовыми плитами, спичками; общение с незнакомыми людьми; пользование лифтами, лестницами, окнами, балконами и т.д. Специальные службы экстренной помощи, их телефоны.

Ты – пешеход, ты – пассажир. Правила безопасного поведения на улице (ходить только по тротуарам, играть только на площадках, во дворах, на стадионах). Правила безопасного перехода через дорогу (светофор, пешеходный переход, дорожные знаки). Правила поведения в транспорте (уважительное отношение к старшим, инвалидам и т.д., ограничение громкой речи); правила безопасного поведения (находиться дальше от открытых дверей и окон, не высовываться в окно при движении транспорта и т.д.); правила обхода транспортных средств.

Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес. Меры экологической безопасности: запрет на купание в загрязненных водоемах, на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, в черте города и т. д. Охрана природы – необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в природу – поход за здоровьем!

Понятие о чрезвычайных ситуациях, стихийных бедствиях. Землетрясение, пожар, наводнение, террористический акт, нападение. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Что такое гражданская оборона.

Формы занятий: урок – беседа, урок – сюжетно – ролевая игра; урок – путешествие, урок – беседа.

Приемы: беседа по теме, сообщение, обобщение, анализ ситуаций, использование наглядности, работа с таблицами, игра «Хорошо – плохо», постановка проблем, поиск решений, обсуждение ситуаций, выводы по теме, оздоровительные упражнения; коррекция осанки, пальчиковая гимнастика, игры-имитации.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивного изложения, эвристический.

Информационное оснащение: таблицы – самоделки по теме, дорожные знаки, пословицы, поговорки, литературная подборка, природоохранные знаки, аудиозаписи.

Техническое оснащение:

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

1.3. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание – фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Обтирание, обливание, полоскание горла холодной водой. Босохождение. Признаки здорового и закаленного человека. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны.

Как мы дышим. Органы дыхания человека: нос, трахея, бронхи, легкие. Их значение при дыхании. Понятие газообмена. Растения – источник кислорода. Биологическая связь между растениями и человеком. Дыхательный акт. Частота дыхания, от чего она зависит. Управление дыханием. Сравнение здоровья селян и горожан. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности.

Почему люди болеют. Причины простудных заболеваний: микробы, отсутствие привычки здорового образа жизни. Простудные заболевания. Признаки болезни: высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, потеря аппетита и т.д. Кашель и чихание – защитные действия организма. Профилактика простудных заболеваний: зарядка, спорт, физкультура, закаливание. Иммуитет (понятие). Профилактические прививки (понятие).

Прогулки на свежем воздухе – фактор закаливания, укрепления здоровья. Игры для здоровья. Профилактика простудных заболеваний.

История развития физкультуры и спорта. Первые Олимпийские игры. Современные виды спорта. Занятия в спортивных секциях, спортивных школах, классах хореографии – шаг к победам над собой.

Вредная привычка – курение. Воздействие курения на органы пищеварения, сердце и мозг, на рост и развитие детского организма. Последствия раннего пристрастия к курению: головные боли, тошнота, ухудшение общего состояния

здоровья организма; отставание в физическом и умственном развитии. Акция «Дети – против курения!»).

Прогулки в зимний период – элемент закаливания, тренировки и оздоровления. Морозный воздух – эффективное средство борьбы с микробами. Закаливание холодом. Подвижные игры в зимний период.

Формы занятий: урок – дидактическая игра, урок – минилекция, урок – беседа, урок – прогулки, урок – дискуссия, урок – игротренинг.

Методы: эвристический, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, проблемного изложения.

Приемы: обобщения знаний в форме игры, закрепления изученного в 1-м классе по теме: «Факторы, укрепляющие здоровье» (семицветик «Здоровье»).

Сообщения по теме, использование наглядности, литературной подборки; работа в тетради; заучивание пословиц, поговорок, разучивание упражнений дыхательной гимнастики; постановка проблем, анализ ситуаций, поиск решений, выводы; просмотр фрагмента фильма; оздоровительные приемы: элементы закаливания водой и воздухом; прогулки на свежем воздухе, ароматерапия (вдыхание чесночных и луковичных ароматов как профилактика простудных заболеваний); общеукрепляющие упражнения, коррекция осанки и зрения, игры на воздухе.

Информационное оснащение: памятки «Правила закаливания», «Массаж ушных раковин против простуды»; литературный ряд: стихотворения, рассказы, пословицы, поговорки по теме. Таблицы по гигиене «Закаливание», «Вред курения», таблицы – самоделки, фильм «Гигиена основных систем органов человека» (фрагмент), аудиозаписи.

Техническое оснащение: комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 2: «Гигиенические основы здорового образа жизни»

2.1. Личная гигиена младшего школьника

Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног (обзор).

Аккуратность. Опрятность. Уход за одеждой, обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме – залог здоровья. Профилактика лени, неряшества, неаккуратности. Последствия невыполнения гигиенических норм.

Формы занятий: урок – беседа; урок – сюжетно – ролевая игра.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный.

Приемы: беседа по теме, повторение изученного ранее, сообщение новых знаний, обобщение, дополнение; использование наглядности, предметов гигиены и т.д.; обыгрывание различных ситуаций, разучивание пословиц, поговорок; физкультурные минутки – имитация движений по уходу за телом; оздоровительные приемы: самомассаж, коррекция зрения, осанки; дыхательные упражнения, пальчиковые игротренинги; просмотр фильма.

Информационное оснащение: литературная подборка по теме; таблицы по гигиене; таблицы-самоделки, фильм «Гигиена кожи», фильм «Кожа и гигиена одежды» (фрагмент).

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.2. Гигиена органов зрения и слуха

Глаз – орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза: зрачок, радужка, белок, глазное яблоко, роговица. Защита глаз. Нарушение зрения: дальнозоркость, близорукость. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки. Коррекция зрения: гимнастика для глаз.

Орган слуха – уши. Строение уха: наружное ухо, среднее и внутреннее. Нарушения слуха. самомассаж ушей - профилактика заболеваний. Техника массажа ушных раковин.

Формы занятий: урок – практикум.

Методы: репродуктивный, с элементами объяснительно - иллюстративного.

Приемы: обобщение изученного ранее, сообщение, дополнение, уточнение; разучивание различных гигиенических приемов по уходу за органами слуха и зрения; разучивание упражнений, корректирующих зрение, элементов

самомассажа ушных раковин, повторение практических упражнений, оздоровительных приемов.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, на основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.3. Гигиенические основы питания

Пищеварение – процесс переваривания пищи. Органы пищеварения: полость рта, пищевод, желудок, кишечник. Переваривание пищи. Пищеварительные соки, слюна. Болезни грязных рук. Паразиты, кишечные инфекции.

Продукты питания. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Нарушения жизнедеятельности организма, связанные с недостатком витаминов, белков, углеводов, жиров. Понятие «Здоровая пища для всей семьи». Что полезно и что вредно? Составление меню. Первые, вторые, третьи блюда.

Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Жевательная резинка: польза или вред.

Полость рта. Зубы: молочные и постоянные. Строение зуба. Болезни зубов, причины их возникновения. Кариез. Зубная боль. Профилактика кариеса.

Гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила последовательности действий при чистке зубов.

Формы занятий: урок – путешествие, урок – мини – лекция, урок – сюжетно – ролевая игра, урок – практикум.

Методы: объяснительно-иллюстративный, эвристический, проблемного изложения, репродуктивный.

Приемы: сообщения новых знаний, обобщения, повторение, использование наглядности, литературных произведений, введение сказочных и сюжетных персонажей; постановка проблемы, поиск решений, анализ ситуаций по предлагаемым источникам; показ практических действий, закрепление навыков по уходу за полостью рта; оздоровительные приемы; коррекция зрения, осанки; самомассаж, дыхательная гимнастика, аутотренинг и т.д.; игра «Полезно – вредно», просмотр фильма.

Информационное оснащение: литературный подбор, дидактический материал, таблица «Гигиена питания», таблицы - самоделки; упаковки от продуктов питания; «Гигиена питания» (фрагмент кинофильма).

Техническое оснащение: комплект ИКТ; зубная паста, зубная щетка, стаканчик, салфетка, зеркальце (индивидуальный набор).

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.4. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы

Скелет человека. Строение скелета (обзор). Кости, суставы, мышцы, их роль в организме человека. Руки, ноги - «рабочие инструменты». Профилактика травматизма. Переломы костей. Первая помощь при переломах (обзор).

Осанка – привычное положение тела при ходьбе, сидя, стоя. Осанка: правильная и неправильная.

Профилактика нарушений осанки. Занятия спортом для укрепления мышц и костей. Упражнения для коррекции осанки: «Ели...», «На берегу стояла ива...», «У стены» и т.д.

Подвижные игры – средство укрепления опорной - двигательной системы. Игры на воздухе: «Горелки», «Третий лишний», «Птички на дереве».

Формы занятий: урок – беседа, урок – практикум, урок – игротренинг.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Приемы: сообщения, дополнения, обобщения знаний, использование наглядности, таблиц, показ практических упражнений для коррекции осанки и укрепления мышц спины, живота; организация игровой тренировки на свежем воздухе; использование оздоровительных приемов: самомассаж кистей и стоп, физкультурные минутки.

Информационное оснащение: таблицы по теме «Скелет человека», «Предупреждение искривления позвоночника», «Влияние физических упражнений на организм человека». Кроссворды, литературный подбор, аудиозапись.

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Раздел 3: «Основы самовоспитания»

1.3. В, союзе с природой.

Что мы знаем о природе. Сезонные изменения в природе. Весна, признаки этого времени года. Правила поведения в природе (повторение). Природоохранные действия в весенний период. Бережное отношение к первоцветам – первым приметам весны.

День птиц. Перелетные птицы. Гнездовья для птиц, поведение птиц весной. Приметы погоды, связанные с поведением птиц. Домашние птицы. Поведение птиц весной. «Скворецжилстрой» - операция по развешиванию искусственных гнездовий.

Многообразие комнатных растений. Их использование для создания уголков природы дома, в школе и т.д. Теплица комнатных растений – оранжерея. Особенности ухода за различными растениями: частота полива, рыхление почвы, удаление сухих листьев и т.д. Значение комнатных растений для здоровья человека.

Формы занятий: урок – дискуссия: урок – викторина, урок - путешествие (экскурсия).

Методы: эвристический, репродуктивный, исследовательский.

Приемы: эвристическая беседа, дискуссия, обобщение личного опыта детей, корректировка знаний с точки зрения экологически правильного поведения; выполнение различных заданий, корректирующих поведение детей; введение игровых и познавательных моментов; оздоровительные приемы: общение с природой, игры-имитации поведения птиц, упражнения для коррекции осанки, самомассаж кистей, стоп, ушных раковин, релаксация «Волшебный сон».

Информационное оснащение: литературная подборка по теме: стихотворения, загадки, пословицы; дидактический материал, демонстрационный материал, аудиозаписи «Голоса птиц», «Музыка для релаксаций».

Техническое оснащение: комплект ИКТ, магнитофон.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

3. 2. Культура общения

Общение со сверстниками. Культура общения. Дружба. С чего начинается дружба. Мой друг (подруга). Улыбка - начало общения. Эмоции человека и его здоровье.

Культура мира в нашем крае. Моя малая Родина. Толерантность (терпимость) в отношениях между людьми разных национальностей.

Форма занятий: урок – ролевая игра, урок – конференция.

Методы: репродуктивный, эвристический с элементами проблемного изложения.

Приемы: обсуждение, обобщение опыта детей; обучение упражнениям и приемам саморегуляции, доброжелательного отношения друг к другу; инсценирование ситуаций, разыгрывание сюжетов, пение песен; обсуждение, дискуссия, поиск решений по проблеме сохранения мира на Кавказе, дружбы между народами; конкурс плакатов «Дети должны жить в мире!», использование литературных и музыкальных произведений. Оздоровительные приемы: психогимнастика, физкультурные минутки.

Информационное оснащение: литературная подборка по теме: загадки, рассказы, сценки, пословицы и поговорки; дидактический материал, аудиозаписи детских песен, песня В. Шаинского «Улыбка», видеофильм «Кавказские Минеральные Воды – жемчужина России», плакаты по теме.

Техническое оснащение: зеркальце (у каждого), телевизор, DVD – проигрыватель.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

3.3. Познай самого себя

Черты характера и чувства человека. Мечтательность. Застенчивость, Страх. Испуг. Волнение и переживания. Щедрость и жадность. Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки.

Преодоление страхов, волнения от переживаний. Избавление от вредных привычек. Изменение себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?

Формы занятий: урок – дискуссия, урок – практикум.

Методы: эвристический с элементами объяснительно - иллюстративного, репродуктивный.

Приемы: обсуждение и обобщение личного опыта детей, проигрывание ситуаций, поиск решений, разыгрывание сценок, анализ литературных произведений; самоопределение личных качеств и самокоррекция поведения в направлении улучшения психического здоровья; оздоровительный прием; психогимнастика; составление индивидуальной программы «Хочу стать лучше».

Информационное оснащение: литературный подбор произведений по теме; карточки с заданиями, распечатка опросника «Какой я», аудиозаписи детских песен.

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы, интерес к новому, стремление к самоизменению, приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой, можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

Итоговое занятие. Праздник здоровья.

Мы выбираем здоровье! Здоровье – это ум, красота, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение!

Форма занятия: урок – праздник.

Метод: репродуктивный.

Приемы: предложение учащимся различных видов упражнений, реализующих цель занятия, использование игровых, конкурсных заданий, инсценировок и оздоровительных минуток.

Информационное оснащение: наглядность по темам курса, дидактические карточки, аудиозаписи.

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

Реализация программы третьего года обучения предполагает овладение детьми следующим определенным уровнем знаний и умений:

Обучающиеся должны знать:

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- способы закаливания организма;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях) в школе, дома, на улице;
- правила экологически грамотного поведения на природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи, полиции);
- значение двигательной активности и занятия спортом для укрепления здоровья;
- правила личной гигиены, гигиена органов зрения, слуха, полости рта, уход за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушения осанки, упражнения для коррекции нарушения осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Обучающиеся должны уметь:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- выполнять комплекс гимнастических упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма;

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН IV года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1: «Познай и помоги себе сам»				
1.1.	Здоровье – бесценный дар природы	4	1	3
ИТОГО:		4	1	3
Раздел 2: «Строение и жизнедеятельность наше организма»				
2.1.	Организм человека и его строение	6	3	3
2.2.	Мозг и органы чувств человека	8	5	3
2.3.	Система пищеварения	6	3	3
2.4.	Система дыхания и пищеварения	8	4	4
2.5.	Развитие организма человека	1	1	
ИТОГО:		29	16	13
Раздел 3: «Весёлая школа здоровья»				
3.1.	Итоговое занятие	1	0	1
Итого за период обучения:		34	17	17

Содержание программы

Раздел 1: «Познай и помоги себе сам»

1.1. Здоровье - бесценный дар природы.

Человек – венец творения природы. Здоровье – важнейшая ценность. Сущность понятия «здоровье». Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья: укрепляющие и разрушающие здоровье. Здоровье и окружающая среда. Солнце, воздух и вода и наше здоровье. Элементы закаливания.

Твое здоровье в твоих руках. Самооценка уровня здоровья по объективным показателям привычного образа жизни с помощью теста. Проведение антропометрических измерений. Самооценка соответствия роста – весового показателя возрасту, расчет гармоничности развития по индексу Кеттле.

Режим дня – основа здоровьесбережения. Составление распорядка дня в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста.

Сон – регулярный отдых организма. Режим дня – это умелое сочетание труда и отдыха.

Гигиенические основы занятий спортом, физкультурой. Инвентарь, используемый для выполнения упражнений утренней зарядки. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Ведение дневников самонаблюдений. Самоанализ и коррекция своего поведения в направлении здоровьесбережения.

Формы занятий: урок – беседа, урок – практикум.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, исследовательский.

Приемы: эвристическая беседа; сообщение, использование наглядности, литературных произведений; загадок, пословиц, стихотворений; проведение антропометрических измерений, тестирование; показ практических действий (оздоровительных упражнений), разучивание комплекса упражнений утренней зарядки, анализ своего образа жизни.

Информационное оснащение: литературный ряд: А.Дорохов «По расписанию» (учебник «Естествознание». Дмитриева Н.П.; режим дня младшего школьника; таблицы по гигиене: «закаливание», «Режим дня школьника», «Как правильно выполнять комплекс утренней гимнастики»; Таблицы по гигиене: «Закаливание», «Режим дня школьника».

Техническое оснащение: весы, ростомер (сантиметровая лента, закрепленная на стене).

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению, приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками

Раздел 2: «Строение и жизнедеятельность наше организма»

2.1. Организм человека и его строение

Наш организм. Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, гигиена и медицина. Анатомия – наука о строении организма человека. Части тела. Органы, системы органов. Наружные органы. Внутренние органы человека. Функции органов. Клетка – единица строения организма человека. Виды клеток. Клетка – живая, т.к. она способна дышать, питаться, развиваться, размножаться (делиться) и умирать. Клетки ® ткани ® органы ® системы органов ® организм. Системы пищеварения, дыхания, кровообращения (обзор).

Опорно-двигательная система. Скелет – надежная опора организма, защита внутренних органов. Кости и суставы. Строение и состав костей (обзор). Скелет человека: скелет головы (череп); скелет туловища (позвоночник, грудина, ребра); скелет пояса верхних конечностей (ключица, лопатка); скелет верхних конечностей (плечо, кости предплечья, кисти); скелет пояса нижних конечностей (тазовые кости); скелет нижних конечностей (бедря, кости голени, стопа).

Позвоночник. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки.

Осанка – стройная спина. Как правильно сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать. Упражнения для укрепления осанки (коррекция). Переломы костей. Первая помощь при переломах.

Наши движения результат работы мышц. Типы мышц. Скелетные мышцы. Работа мышц. Сердечная мышца и гладкая мускулатура (общее понятие). Тренировка мышц. Уроки Геркулеса. Самоанализ своей мышечной системы, оценка тренированности мышц конечностей. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Плоскостопие. Определение наличия плоскостопия. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия. Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.

Старение – процесс уменьшения живых клеток в организме.

Прогнозирование раннего старения в результате малой двигательной активности. Самоанализ своего двигательного режима. Самооценка двигательных возможностей. Двигайся больше – проживешь дольше!

Форма занятий: урок – беседа, урок – лекция, урок – практическая работа, урок – практикум, урок контроля знаний.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, проблемный, исследовательский.

Приемы: сообщение новых знаний, демонстрация таблиц; использование литературных подборок; устный опрос, экспресс – опрос, использование дидактических игр; показ практических действий; постановка проблемы, поиск решений, анализ; инструктаж перед практической работой, показ оздоровительных и коррекционных упражнений, демонстрация и повторение тренирующих упражнений и т. д.

Информационное оснащение: литературный ряд: Уроки Геркулеса, или Как стать сильным, ловким, выносливым. По А. Радионенко, А. Чумакову (Учебник Естествознание. Дмитриева Н.Я., Товпинец И.П. стр. 133); «Молодой старичок» по А. Дорохову, Таблица с изображением строения животной клетки по данным электронного микроскопа «Строение клетки»; Таблица с изображением тканей «Ткани»; Модель торса человека; Таблицы, изображающие строение систем органов; Таблицы «Скелет», «Строение костей и типы их соединений», «Скелетные мышцы», «Предупреждение искривления позвоночника», «Предупреждение плоскостопия», «Влияние физических упражнений на организм человека», «Переломы костей»; Кроссворды «Органы организма», «Скелет человека»; Тесты «Твои возможности», «Определение наличия плоскостопия», «Определение тренированности мышц»; Опорные схемы и формулы; Тесты – опросники для экспресс – опросов, контрольный тест по теме; Аудиокассета «Музыка для релаксации».

Техническое оснащение: комплект ИКТ

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки.

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.3. Мозг и органы чувств человека

Нервная система: головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Мозг человека: строение, функции. Большие полушария мозга. Память – копилка информации. Виды памяти: кратковременная и долговременная. Тренировка памяти. Самооценка объема зрительного запоминания, непосредственного запоминания вербального материала.

Мозг и органы чувств: обоняние, осязание, зрение, слух и вкус. Нос – орган обоняния. Как мы слышим запахи. Память на запахи. Гигиена органов обоняния. Самооценка обонятельных способностей. Язык – орган вкуса. Как мы чувствуем различные вкусы: горький, соленый, сладкий, кислый. Значение органов чувств.

Орган слуха – уши. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм слухового восприятия. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органов слуха.

Глаза – орган зрения. Строение и функции глаза. Защита глаз: брови, веки, ресницы, слезная жидкость. Оптическая система глаза. Нарушение зрения. Близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушений зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения. Самоанализ: измерение остроты зрения. Гимнастика для глаз. Орган осязания – кожа. Строение и функции кожи. Два слоя кожи: эпидерма и дерма. Строение эпидермы и дермы. Понятие о потовых железах, волосяных луковицах, рецепторах кожной чувствительности, сальных железах, кровеносных сосудах, расположенных в дерме – собственно коже. Функции: выделительная, защитная, анализаторная, терморегуляторная, депо крови. Гигиена кожи, одежды. Волосы, ногти.

Гигиенический практикум. Уход за ушами. Уход за глазами. Уход за волосами. Обрезание ногтей и уход за ними.

Повреждения кожи: порезы, ссадины, царапины, ожоги. Обработка ран. Наложение повязок. Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях.

Итоговый тест по теме: «Мозг и органы чувств».

Форма занятий: урок – лекция с элементами тестирования, урок – практикум, урок контроля знаний.

Методы: объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, эвристический.

Приемы: беседа с демонстрацией фрагментов кинофильма; сообщение, объяснение, эвристическая беседа, самостоятельная работа с элементами

исследований, работа с таблицами, памятками; оздоровительные упражнения, релаксации, показ практических действий и повторение; устный и письменный опрос, обобщение знаний.

Информационное оснащение: литературный ряд: Мои (по Л. Дорохову, стр. 77); Какая бывает память? (по Н. Коростелеву, ар. 75); Этот таинственный запах (по Л. Тарасову, стр. 84) (Дмитриев П.Я., Товпинец И.П.; Естествознание: Проб. уч-к. — М.: Просвещение, 1993); Разборная модель мозга, глаза, уха; Таблицы «Головной мозг человека», «Зрительный анализатор», «Слуховой анализатор», «Обонятельный и вкусовой анализаторы», «Кожа»; Таблицы по гигиене «Профилактика близорукости», «Шум и борьба с ним»; Диафильм «Гигиена кожи»; фрагменты кинофильмов «Орган слуха человека», «Кожа и гигиена одежды»; Таблицы для измерения остроты зрения; Памятки «Уход за кожей, волосами, ногтями», «Уход за ушами», «Уход за глазами»; тесты для определения объема запоминания; набор пахнущих веществ для тестирования; контрольный тест; музыка для релаксации.

Техническое оснащение: комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.4. Система пищеварения

Строение пищеварительной системы. Путешествие пищи по пищеварительному тракту. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Пища. Понятие «здоровая пища». Расщепление пищи под действием ферментов. Схема системы пищеварения.

Строение полости рта. Зубы. Строение зубов. Развитие зубов. Типы зубов. Причины болезней зубов. Кариес. Правила ухода за полостью рта. Профилактический осмотр у стоматолога школы. Самоанализ состояния зубов в полости рта. Оценка своего поведения по соблюдению правил гигиены полости рта.

Гигиенический практикум «Учусь правильно чистить зубы». Выбор зубных щеток и зубных паст.

Гигиена питания. Правила питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта. «Болезни грязных рук» - глистные заболевания.

Витамины в пищевом рационе. Открытие витаминов Казимиром Функом.

Содержание витаминов в различных продуктах. Роль витаминов для человека.

Формы занятий: урок – лекция, урок – беседа, урок – дискуссия, урок – практикум.

Методы: объяснительно – иллюстративный, проблемного изложения, эвристический.

Приемы: рассказ с элементами эвристической беседы, объяснение, сообщение, использование наглядности, показ практических действий по уходу за полостью рта, повторение; беседа с демонстрацией фрагментов кинофильма; оздоровительные приемы (физкультурные паузы, упражнения для коррекции зрения, осанки, дыхательные упражнения, гимнастики и т.д.); постановка проблемы; поиск решений, самостоятельная работа с элементами исследования, анализ проблемных ситуаций, познавательная игра с элементами дискуссии.

Информационное оснащение: литературный ряд: «Что печет печень» (по И. Звереву, стр. 50); «Почки» (по А. Дорохову, стр. 51); «Столовая в космическом доме» (по В. Горькову, Ю. Авдееву, стр. 60); Таблицы «Схема строения органов пищеварения», «Зубы», «Гигиена питания», «Аскарида», «Бычий цепень», «Предупреждение желудочно – кишечных заболеваний», «Суточные нормы витаминов»; Модель торса человека; Фрагменты кинофильмов «Гигиена питания», «Влияние курения на пищеварительную систему»; Кроссворд «Система пищеварения»; Памятки «Как правильно чистить зубы», «Золотые правила питания».

Техническое оснащение: зеркальце у каждого учащегося для самоанализа состояния полости рта, комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2.5 Система дыхания и пищеварения

Органы дыхания: нос, бронхи, легкие. Строение и функции органов дыхания. Акт дыхания. Путешествие воздуха. Объем и частота дыхания. Самоанализ частоты

дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Дыхательная гимнастика.

Гигиена дыхания. Самоочищение дыхательных путей. Профилактика простудных заболеваний, передающихся воздушно - капельным путем.

Влияние окружающей среды на дыхание. Изменение состава воздуха в классе в течение дня. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом. Первая помощь при нарушении дыхания.

Курить – здоровью вредить! Что такое табак? Вредное воздействие дыма на все органы в организме. Нарушение функций органов и систем (как следствие раннего начала курения).

Кровь. Строение крови. Понятие о плазме крови, эритроцитах, лейкоцитах, тромбоцитах. Иммуитет. Профилактические прививки. Оказание первой помощи при кровотечении. Система кровообращения. Сердце: строение и работа. Движение крови по сосудам: артериям, венам, капиллярам. Давление крови. Пульс. Круги кровообращения: малый, большой.

Самоанализ работы сердечно – сосудистой системы: нахождение пульса, определение частоты сердечных сокращений, определение АД. Понятие о тренированном сердце.

Итоговый тест по теме «Системы дыхания и кровообращения». Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний.

Формы занятий: урок – лекция, урок – беседа, урок – дискуссия, урок контроля знаний.

Методы: объяснительно – иллюстративный, проблемного изложения, эвристический, репродуктивный.

Приемы: сообщение, объяснение с использованием таблиц, беседа с демонстрацией кинофильма; показ практических действий (дыхательные упражнения, оказание первой помощи); оздоровительные приемы: релаксация, коррекция осанки, зрительный тренинг, дыхательная гимнастика - пение звуков, упражнение для групп мышц, находящихся в состоянии вынужденного покоя в положении сидя за столом и т.д.); использование поисковых вопросов, постановка проблем, самостоятельный поиск решений, анализ ситуаций, устный и письменный опрос, тестирование.

Информационное оснащение: таблицы «Органы дыхания», «Система кровообращения», «Гигиена дыхания», «Изменение состава воздуха в классе в течение рабочего дня», «Вред курения», «Кровь», «Строение и функции крови», «Инфекционные болезни»; фильм «Иммуитет»; фильм «Кровообращение и лимфообращение» (фрагмент); Контрольный тест по теме «Системы дыхания и кровообращения»; Памятки «Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях», «Оказание ПМП при остановке дыхания»; Тесты – опросники для экспресс – опросов на знание основных понятий; Разборная модель «Сердце»; Музыка для релаксации.

Техническое оснащение и оборудование: комплект ИКТ; тонометр, секундомер, жгут, бинт, подручный материал для остановки кровотечений.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм.

Познавательные Логические: умение определять общие признаки, умение выделять одинаковые и различные признаки

Регулятивные: умение не отчаиваться, а видеть положительные стороны решения всех проблем, умение действовать по плану, умение планировать самостоятельно свою деятельность.

Познавательные, Общеучебные: умение выделять главное, чего хочешь достичь, На основе выделенного определять цель, с помощью которой можно достичь главное, умение находить источник информации.

Коммуникативные: потребность в общении с взрослыми и сверстниками, эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, умение слушать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновывать собственное, умение представлять себя, т.е. рассказывать о себе.

2. 6. Развитие организма человека

Ребенок плод большой любви. Тайна вашего рождения. Рождение ребенка, рост и развитие. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

Форма занятий: обзорная лекция.

Метод: объяснительно-иллюстративный.

Приемы: монологический рассказ с демонстрацией таблиц, сообщение, объяснение, оздоровительные приемы и т.д.

Информационное оснащение: литературный ряд: «Откуда берутся дети», «Для чего нужен папа», «Удивительные превращения», «Человек родился» (по Г. Юдину, стр. 125 – 151).

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений, учет ребенком объективных последствий нарушения норм

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

Раздел 3. «Веселая школа здоровья»

3.1. Итоговое занятие

Организм человека: строение, функции. Системы органов: опорной – двигательной, пищеварения, дыхания, кровообращения. Органы чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Гигиена органов и систем органов.

Форма занятий: познавательная игра – конкурс.

Метод: репродуктивный, эвристический.

Приемы: обобщение знаний по курсу с использованием игровых заданий, загадок, пословиц, кроссвордов, оздоровительных упражнений; предложение учащимся упражнений в различных видах, закрепляющих знания, навыки по курсу «Познай себя».

Информационное оснащение: карточки с заданиями, кроссвордами, дипломы об окончании курса «Познай себя».

Техническое оснащение: комплект ИКТ.

Универсальные учебные действия:

Личностные: Чувство необходимости учения, познавательные мотивы – интерес к новому, стремление к самоизменению – приобретению новых знаний, умений.

Познавательные Логические: Умение определять общие признаки

Коммуникативные: умение слушать и слышать, получать ответ с помощью вопросов.

Реализация программы четвертого года обучения предполагает овладение детьми следующим определенным уровнем знаний и умений:

Обучающиеся должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- работу и значение основных органов и систем своего организма;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- правила поведения при чрезвычайных и других ситуациях в школе, дома, на улице;
- правила экологически грамотного поведения на природе, дома в школе, на улице;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи, полиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятия спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиена органов зрения, слуха, полости рта, уход за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушения осанки, упражнения для коррекции нарушения осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Обучающиеся должны уметь:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня, самостоятельно составлять свой режим дня;
- выполнять комплекс гимнастических упражнений по укреплению здоровья;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами, всем телом;
- выполнять гимнастику и упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;

- бережно относиться к природному окружению(растениям, животным, окружающему нас миру), ухаживать за комнатными растениями, животными, подкармливать птиц;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма;

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания о здоровье и здоровом образе жизни, социальной реальности и повседневной жизни):
 - Приобретение школьниками знаний об основных нормах, регламентирующих поведение в семье и общественном месте; о правилах, регулирующих взаимоотношения членов семьи; о здоровье и здоровом образе жизни; о полезных и вредных привычках и их влияние на организм; об организации коллективной творческой деятельности; о влиянии двигательной активности на формирование детского организма;
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения к своему здоровью, здоровью близких и нашего общества):
 - развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, своей семье, общества;
 - приобретение опыта о влиянии личностных особенностей человека на отказ от вредных привычек окружающих;
 - выявление способностей обучающихся, в вопросах физкультуры и спорта;
 - формирование стойкого интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;
 - освоение обучающимися методик проведения самомассажа, релаксаций, упражнений способствующих укреплению здоровья;
 - приобретение опыта самопрезентации, умения рассказать о себе и о других, защита своих проектов по ЗОЖ, безопасности;
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного формирования своего здоровья и его укрепления, безопасности и безопасного поведения):
 - твердое усвоение детьми норм здоровьесбережения и укрепления организма;
 - использование понимания безопасности для себя, окружающих, экологии дома, школы, окружающей среды;

- умение самостоятельно составлять режим работы и отдыха, определять для себя необходимые физические нагрузки, получать и обрабатывать информацию по безопасности и экологии из различных источников;
- умение оценивать результаты своей активной физической деятельности в соответствии с поставленной задачей, знание физиологических особенностей работы своего организма;

Условия реализации дополнительной образовательной программы «Здоровячок»

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться учителями начальной школы, педагогами дополнительного образования, учителями ОБЖ, физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

II. Методическое и нормативное обеспечение.

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);
- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);
- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).
- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);
- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебные занятия. Формы организации занятий: коллективные, групповые, индивидуальные.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Дополнительное образование детей: Сборник авторских программ Лазарева А.Г. – М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь, 2004 г.

- Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1 – 4 класс. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., М.: ВАКО, 2004 г.

- Учебник здоровья для детей младшего школьного возраста ООО Издательский дом Сентябрь С.П. 2000г.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности в строгом соответствии с нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

- СанПиН 2.4.4.1251-03;

- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (от 11.12.2006 г.);

III. Информационное обеспечение.

1. Колвин О., Спизэр Э. Живой мир: Энциклопедия – М.: Росмэн, 1997.

2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. — 400 с. (Детская энциклопедия в картинках).

3. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) — М.: Физкультура и спорт, 1996.

4. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. — 224 с. (серия «Анатомия для всех»).

5. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. — СПб., 1997.

6. Остер Г. Физкультура. — М., 2000.

7. Семенова И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. — М., 1994.

8. Михалков С. Про мимозу / Михалков С. Настоящие друзья. — М.: Детская литература, 1981.

9. Ротенберг. Энциклопедия здоровья. — М, 1993.

10. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. — 2-е изд. — М.: Педагогика, 1991.

11. Юдин Г. Главное чудо света. — 1991.

12. Линев А.. Кто шагает в детский сад. Кто шагает в школу. Азбука безопасности. — Ставрополь, 1995.

13. Артемьева Л. О. и др. Валеологические подходы в коррекции психофизического состояния учащихся на уроке. — Пенза: Изд.-во Пензенского Технологического института, 2002. — 75 с.

14. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: АРКТИ, 2002. — 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).

15. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996. — 208 с.
16. Виноградов Н.Р., Ивченкова Г. Г., Потапова И.В. Окружающий мир. 3 кл. — М.: Просвещение, 2001.
17. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу — с радостью. — Мн.: Амалфея, 2000.
18. Каралащвия Е.А. Физкультурные минутки. Динамические упражнения для детей 6-8 лет. — М.: СФЕРА, 2001. — 64 с. (Вместе с детьми).
19. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособия для учителя. — М.: ВЛАДОС, 2002 — 144 с. — (Библиотека учителя начальной школы).
20. Ю.Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепин М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. — М.: АРКТИ. 2000 — 72 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
21. Мир человека. Анатомия и физиология. — Смоленск: Русич, 2001. — 400 с. — (Детская энциклопедия в вопросах и ответах).
22. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей. — Мн.: Асар, 1996. — 128 с.
23. Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников — М.: Сфера, 1999.
24. Татарникова Л., Захаревич. Валеология — основы безопасности жизни ребенка: Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для первой ступени. — СПб: Ре1гос, 1995.
25. Страковская В. П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994.
26. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физвоспитания на саморегуляцию и поведение дошкольника: Пособие для педагогики дошкольных учреждений. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. - 72 с.
27. Валеология: Учеб. Пособие под редакцией В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. — Спб., 1995. Воропай А.В. «Дорогая сигарета», М., 2004г.
28. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007г.
29. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» Москва, «ВАКО» 2007г.
30. Научно-методический журнал «Начальная школа» Москва, 2004-2009 г.
31. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. — СПб., 1998.
32. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007г.
33. Составитель Долгопол О.Н. «Работа с родителями по профилактике наркоманов у детей и подростков» К-д, КОИПК и ПРО, 2005
34. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту:Советы психолога родителям.-М.,1996
35. Яровая Л.Н., Жиренко О.Е. «Внеклассные мероприятия. 3 класс».

«Внеклассные мероприятия. 4 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс»
Москва, «ВАКО» 2007 г., 2008 г.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы
(из расчета 25 человек в группе)

Практические и теоретические занятия по программе «Здоровячок» проводятся в основном в закрытых помещениях: спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал. При выходе на природу предварительно проводится заготовка и завоз дров для костра, игрового снаряжения.

**Перечень необходимого учебного оборудования,
снаряжения и инвентаря.**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	4 шт.
2.	Ноутбук	1 шт.
3.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
4.	Интерактивная доска.	1 шт.
5.	Аптечка медицинская.	4 комп.
6.	Маты гимнастические.	10 шт.
7.	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.
8.	Шведская стенка.	4 шт.
9.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
10.	DVD-плеер.	1 шт.
11.	Телевизор.	1 шт.
12.	Весы напольные.	1 шт.
13.	Зубные щетки	25 шт.
14.	Зеркальце	25 шт.
15.	Ростомер	1 шт.
16.	Разборная модель мозга, глаза, уха.	1 шт.
17.	Таблица определения зрения	1 шт.
18.	Таблица «Головной мозг человека»	1 шт.
19.	Таблица «Зрительный анализатор»	1 шт.
20.	Таблица «Слуховой анализатор»	1 шт.
21.	Таблица «Кожа»	1 шт.
22.	Таблица «Обонятельный и вкусовой анализаторы»	1 шт.
23.	Таблица «Профилактика близорукости»	1 шт.
24.	Таблицы по гигиене	4 шт.
25.	Таблица «Органы дыхания»,	1 шт.
26.	Таблица «Система кровообращения»	1 шт.
27.	Таблица «Гигиена дыхания»	1 шт.
28.	Таблица «Переломы костей»	
29.	Таблица «Скелет»	
30.	Таблица «Строение костей и типы их соединений»	
31.	Таблица «Скелетные мышцы»	
32.	Таблица «Предупреждение искривления позвоночника»	

33.	Таблица «Предупреждение плоскостопия»	
34.	Таблица «Влияние физических упражнений на организм человека»	
35.	Таблица «Режим дня школьника».	
36.	Таблица «Изменение состава воздуха в классе в течение рабочего дня»,	1 шт.
37.	Таблица «Вред курения»,	1 шт.
38.	Таблица «Кровь»,	1 шт.
39.	Таблица «Строение и функции крови»,	1 шт.
40.	Таблица «Инфекционные болезни»	1 шт.
41.	Таблица «Закаливание»,	
42.	Набор пахнущих веществ	12 шт.
43.	Скелет человека	1 шт.
44.	Макет светофора	1 шт.
45.	Дорожные знаки	Компл.
46.	Природоохранные знаки	Компл.
47.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
48.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
49.	Скакалка.	25 шт.
50.	Мячи баскетбольные.	2 шт.
51.	Мячи футбольные.	2 шт.
52.	Мячи волейбольные.	2 шт.
53.	Ракетки бадминтонные.	Компл.
Расходный материал.		
54.	Бинты широкие, узкие	50 шт.
55.	Вата	5 шт.