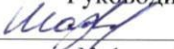


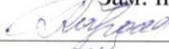
Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВОЛЬСКОГО»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО  
 /Шанаурова Т.А.  
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР  
 /Кардашова Г.П.  
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровячок»  
(1-4 класс)**

Разработала: Телкова А.В.

**Срок реализации: период обучения**

## Пояснительная записка

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа кружка начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

## **Цели программы:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

## **Задачи:**

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном ( здоровом ) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

## **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

## **Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:**

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## **Ожидаемые результаты**

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

## ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Класс	Содержание
1 класс  Уроки Айболита	Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон – лучшее лекарство.
2 класс  Страна Здоровячков	Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка. Оказание первой медицинской помощи.
3 класс  Разговор о правильном питании и правилах поведения.	Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения
4 класс  Быть здоровым – это здорово!	Нет вредным привычкам. . Курение – это плохо. Злой волшебник – алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле – здоровый дух!.

## 1 класс

Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей. Потребность расти здоровым. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1класс

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>	<u>Дата проведения</u>
1-2	Я и мое здоровье	2	Умение заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей.  Овладение основными культурно – гигиеническими навыками ( я умею, я могу, сам себе я помогу), навыками	

			самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым. Спорт в моей жизни	
3-4	Режим дня	2	Умение организовать свое время – ценное качество. Научиться соблюдать режим дня. Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность, что свободное время – это не только время для отдыха, но и для полезных дел.	
5-6	Почему кости крепкие? Почему мы не ломаемся?	2	Приобщение к здоровому образу жизни (правильно питаться, двигаться, следить за своим телом, делать зарядку, заниматься спортом.)	
7-8	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	2	Соблюдение правил, чтобы осанка была хорошей. Выполнение физических упражнений для укрепления мышц для сохранения осанки.	
9	Викторина «Что я знаю о себе»	1	Определить уровень усвоения материала.	

10-11	Друзья Мойдодыра – вода и мыло.	2	Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека. Заболевания кожи, их профилактика.	
12-13	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	Умение умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовлетворение.	
14	Кто тобой управляет?	1	Знать как работает мозг; формирование потребности в гигиене умственного труда.	
15	Чтоб дышалось легко.	1	Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Двигательные упражнения как способы дыхательной гимнастики. Влияние занятий физкультуры и спорта на развитие жизненной емкости легких.	
16	Здоровые зубы – здоровью любви.	1	Знание сведений, необходимых для укрепления здоровья, выработанные на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.	



17-18	Чтобы зубки не грустили.	2	Знания о том, что вредно и полезно для зубов, содействовать выработке устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов.	
19	Волшебная щёточка.	1	Знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения; умение правильно чистить зубы; формирование потребности ежедневно заботиться о чистоте зубов.	
20-21	"Беречь глаз как алмаз".	2	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение,	

			меры первой доврачебной помощи	
22	Сон – лучшее лекарство	1	Зачем человеку сон и сколько надо спать. Что делает сон полноценным	
23-24	Чтобы уши слышали	2	Заболевания органов слуха и их профилактика	
25-26	Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук. .	2	Умение ухаживать за кожей рук. Разработать вместе с детьми правила гигиены	
27-28	Не видать грязнулям счастья".	2	Закрепление умения следить за порядком и чистотой в классе, на рабочем месте.	
29 30	Чистота приходит в гости	2	Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.	
31	Если хочешь быть здоров	1	Викторина.	
32	Если хочешь быть здоров	1	Конкурс рисунков	
33	Урок КВН «Наше здоровье»	1		

## Содержание программы

### 2 класс

Владение навыками здорового образа жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Физкультура и спорт способствуют здоровому образу жизни. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Один не ходи купаться на водоём. Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Опасность от домашних или брошенных домашних животных. Животные как переносчики инфекций. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2класс

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>	
1-2	Правила здорового образа жизни (проектная работа).	2	Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа	

			<p>жизни на здоровье.</p> <p>Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье.</p>	
3	Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	Необходимость сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью.	
4	Нужно ли заниматься физкультурой?	1	Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Стремление быть ловким и сильным	
5	Утренняя оздоровительная гимнастика.	1	Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями.	

6	Физкультминутки на уроке.	1	Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности.	
7	Упражнения для глаз.	1	Знание упражнений, снимающих напряжение с органов зрения.	
8	Вы больны.	1	Формирование представлений о здоровье, здоровом и больном организме, о хорошем и плохом самочувствии.	
9-10	Если хочешь быть здоров – закаляйся	2	Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий	
11-12	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	2	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Разработать правила гигиены, защищающими от болезни.	
13	. Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, путей передачи вируса, признаков заболевания, меры предосторожности. Вспомнить правила гигиены, защищающими	

			от болезни	
14	Домашняя аптечка, термометр.	1	Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д.); <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила применения и назначения мед. Средств, входящих в состав домашней аптечки;</li> </ul>	
15	Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	Оказание первой помощи. Ножные горчичные ванны можно делать при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений.	
16	Лекарства. Отравления лекарствами	1	Лекарственные травы России и нашего края. Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делают медикаменты. О недопустимости бесконтрольного их употребления. Навык аккуратного обращения с лекарствами. Знание оказания первой помощи при отравлении	
17-18	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	Умение оказать первую помощь при ссадинах, кровотечениях.	

19	Что вокруг нас может быть опасным?.	1	Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами.	
20	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом	
21-22	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	2	Умение распознавать опасные для здоровья грибы, растения. Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. Правила оказания помощи при отравлении грибами и ягодами.	
23	Викторина «Кто меня защитит?»	1	Определить уровень усвоения материала.	
24	Умеешь ли ты плавать?	1	Правила поведения на водоёме. Меры безопасности при пользовании водными переправами. Простейшие приёмы оказания помощи на воде, на льду.	
25	«Отдыхаем без опасности»	1	Знание правил поведения на воде. Предупреждение учащихся о возможных опасностях во время отдыха на пляже.	
26	«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	1	Умение быть внимательными, предвидеть опасность при переходе улицы (дороги). Закрепить знания о сигналах светофора и регулировщика.	

27	«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	Знание различных видов транспорта и правил поведения в общественном транспорте.	
28	Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	Знание возможных аварийных ситуаций и других опасностей в городе. Умение быстро действовать в случае транспортной аварии на дороге.	
29	«Один дома»	1	Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами.	
30	«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	1	Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности.	
31	Огонь»	1	Умение детей правильно вести себя при возгорании, задымлении, возникновении пожара. Навыки безопасного поведения при пожаре.	
32	«Элек тричество»	<u>2</u>	Умение детей правильно пользоваться электроприборами. Знание учащимися правил	



			оказания первой помощи при ударе током.	
33	«Ожог	<u>2</u>	Знание учащимися понятия «ожог», «первая помощь при ожоге», «вызов врача». Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым об ожоге и о вызове «скорой помощи»	

## Содержание программы

### 3 класс

Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин лучше молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе обязательно. Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы каждый день.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания. Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; о полезности продуктов, получаемых из зерна; о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3класс

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Дата проведения</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1	Если хочешь быть здоров.	1		Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
2	Самые полезные продукты.	1		Умение детей выбирать самые полезные продукты.

3-4	Всякому овощу – своё время.	2		Представление детей о разнообразии овощей
5	Как правильно есть.	1		Представление об основных принципах гигиены питания.
6	Удивительные превращения пирожка	1		Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
8	Плох обед, если хлеба нет.	1		Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.
9	Время есть булочки.	1		Знание вариантов полдника. Представление о значении молока и молочных продуктах.
10	Пора ужинать.	1		Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.
11 -12	На вкус и цвет товарищей нет.	2		Знание разнообразия вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
13	Как утолить жажду.	1		Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
15-16	Где найти витамины весной?	2		Знание значения витаминов и минеральных веществ в

				жизни человека.
17	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2		Знание разнообразия фруктов, ягод, овощей, их значения для организма.
18	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1		Закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знание учащимися полезных блюд для праздничного стола.
19	Давайте познакомимся!	1		Обобщение уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.
20	Из чего состоит наша пища.	1		Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;  представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;  представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
21	Что нужно есть в разное время года.	1		Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков,

				некоторых традиций питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
23	Где и как готовят пищу.	1		Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта.
24	Как правильно накрыть стол.	1		Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
25	Молоко и молочные продукты.	1		Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

26	Блюда из зерна.	1		Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.
27	Какую пищу можно найти в лесу.	1		Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
28	Что и как приготовить из рыбы.	1		Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне.
29	Дары моря.	1		Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
30-	Кулинарное путешествие по России	1		Представление о кулинарных традициях как части культуры народа; о кулинарных традициях культуры своего народа.

31 -32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2		Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
33- 34	Как правильно вести себя за столом.	2		Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
35	Урок-обобщения изученного	1		

## Содержание программы

### 4 класс

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 4класс

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Дата проведения</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1	Что такое привычка?	1		Привычки и здоровье. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.
2	Привычки вредные и полезные	2		Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека
3	От здоровых привычек - к здоровой жизни	1		Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.



4	Спешите делать добро	1		Потребность делать людям добро.
5	Мои эмоции. Как справиться с гневом. 1	1		Представление об отрицательной эмоции гнев. Возможные опасности гнева. эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражите
6	Зависть и жадность	1		Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.
7	Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.	1		В каких случаях и почему мы обманываем. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становится привычкой. « Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
8-9	Мы и наши близкие. Взаимодействие с другими взрослыми.	2		Чем озабочены и чего ждут от детей родители. Как доставить радость родителям.. Стремление к совместной деятельности с одноклассниками и членами других объединений. Умение оказывать и принимать поддержку окружающих.
10 -11	Капризы. Можно ли без них обойтись?	2		Воспитание в себе сдержанности. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди.
12	Наказание	1		Можно ли обойтись без наказания и что для этого нужно
13-14	Вежливое общение.	2		Умение общаться - важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим.

15-16	Чувства и поступки.	2		Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различение хороших и плохих поступков;
17	Стресс	1		Понятие «стресс». Как избежать негативных эмоций.
18	Сначала думать, потом действовать	1		Умение избегать опасных ситуаций, если сначала думать, потом действовать.
19	Умей выбирать Мое решение	1		Умение вырабатывать ответственность, отвечать за свои поступки.
20-21	Курение – это зло	2		Представление о немедленных и отдаленных последствиях курения. В чем непривлекательна внешность курильщика
22- 23	Зависимость	2		Опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими). Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья
24	Как сказать нет	1		Формирование личной позиции по отношению к курению
25	Я выбираю	1		Тренинг
26 -27	Что такое алкоголь.	2		Представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным. Причины употребления алкоголя. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека.

28	Алкоголю скажем нет	1		Представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Отрабатывается умение безопасного поведения при встрече с ним.
29- 30	Наркотик – путь в никуда	2		Представление о влиянии наркотиков на здоровье. Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков;  Быть убежденными, что жить без наркотиков – более предпочтительно.
31	Наркотикам нет	1		Тренинг
32 33	Спорт против наркотиков	2		Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях.  Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности.
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1		Праздник здоровья

**Изучив программу, учащиеся будут знать:**

- Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- Способы сохранения и укрепления здоровья.
- Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- Основные приемы и методы психической релаксации.

**Изучив программу, учащиеся будут уметь:**

- Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Применять приемы и методы психической релаксации.
- Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

## Литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик *Н.Ф.* Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, *Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко.* Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
11. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.

- 12.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- 13.Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
- 14.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 15.DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.