

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Комсомольский
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

Руководитель МО _____
Палаткина И.А.

Проверено.

Заместитель директора по УВР

_____ /Громко И.А./

«30» «августа» 2022г.

Утверждаю:

Директор школы:

_____ /Фенюк А.Н./

Приказ № 241-ОД от «31» «августа» 2022г

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
«Сохраним здоровье»**

Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Возраст школьников: 1-3 классы

Составитель: Горбачёва Марина Алексеевна, учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Сохраним здоровье» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286), а также программы воспитания.

Здоровье – одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью и интеллектуальностью. Оно определяет благополучие государства, его духовное и экономическое развитие, уровень всех сфер человеческого бытия. Здоровье самых маленьких граждан России по праву называют актуальной проблемой, общечеловеческой, глобальной, планетарной. Ведь от состояния здоровья зависит качество и продолжительность жизни.

Анализ состояния здоровья населения России, по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран. С каждым годом число детей-первоклассников, имеющих различные патологии, увеличивается. Встает вопрос: как помочь ребёнку быть физически развитым, как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия?

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальную школу, целесообразно использовать для обучения детей основам здорового образа жизни.

Данная рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ пос. Комсомольский. Реализация воспитательного потенциала урока осуществляется через использование различных форм и методов обучения таких как:

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получением на уроке социально-значимой информации;
- Интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников;
- Метод демонстрации детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Курс «Сохраним здоровье» проводится в рамках спортивно-оздоровительного направления и рассчитан на 4 года.

Цели занятий:

- учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Разработанный курс «Сохраним здоровье» ориентирован на формирование у ребёнка позиций признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Основной задачей курса является обеспечение физического и психического саморазвития личности.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Акцент делается на поисковой деятельности учащихся. Уроки проводятся в форме игр, путешествий, где дети являются активными участниками процесса познания. Оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки быстро запоминаются детьми.

На занятиях рассматриваются не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Ведь мало научить ребёнка чистить зубы и делать зарядку, надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Поэтому кроме познавательных бесед, деловых игр, ответов дети сочиняют сказки, рисуют, выражая своё настроение. Оздоровительные минутки «Сотвори солнце в себе», «Этюды души», «Солнышко» учат детей вежливости, доброте, любви к ближнему. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Теоретические знания всегда подкрепляются практической работой. Дети учатся оказывать первую помощь, составляют меню, проводят опыты и т.д. Часть занятий проходят на свежем воздухе: весёлые старты, игры, походы, экскурсии.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

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

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

В 1-х классах обучение безотметочное. Промежуточная аттестация не проводится.

Предусмотрено оценивание достижений обучающихся по системе : зачёт- незачёт, промежуточная аттестация проводится в форме «Весёлых стартов»

Планируемые результаты

Личностными результатами занятий является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами занятий по курсу «Сохраним здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты занятий:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации курса «Сохраним здоровье» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы курса «Сохраним здоровье» обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа курса «Сохраним здоровье» предлагает сотрудничество педагогов, врачей, родителей и детей.

В конечном итоге уроки здоровья приносят детям чувство удовлетворения, легкости, радости и желание прийти на занятие снова. Уроки здоровья частично компенсируют дефицит двигательной активности учащихся, помогают более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывают духовные и творческие способности, уменьшают количество пропущенных уроков по болезни, расширяют знания о гигиенических нормах и правилах.

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» в 1 классе

№	Основное содержание по темам	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Мир движений.	1	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	https://multiurok.ru https://nsportal.ru
2	Красивая осанка.	1	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	https://www.prodlenka.org https://kladraz.ru
3	Учись быстроте и ловкости.	1	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	
4	Сила нужна каждому.	1	развитие силы и ловкости	
5	Ловкий. Гибкий.	1	развитие гибкости и ловкости	
6	Весёлая скакалка.	1	развитие ловкости и внимания	
7	Сила нужна каждому.	1	развитие выносливости и силы	
8	Развитие быстроты.	1	развитие быстроты	

9	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	развитие быстроты и ловкости
10	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	развитие силы и ловкости
11	Выбираем бег.	1	развитие скоростных качеств, ловкости
12	Метко в цель.	1	развитие меткости и координации движений
13	Путешествие по островам.	1	развитие меткости и координации движений
14	Развиваем точность движений.	1	развитие глазомера и точности движений
15	Развиваем точность движений.	1	развитие физических качеств выносливости и ловкости
16	Горка зовёт.	1	развитие выносливости и ловкости
17	Зимнее солнышко.	1	развитие выносливости и ловкости
18	Зимнее солнышко.	1	развитие выносливости и быстроты
19	Штурм высоты.	1	развитие выносливости и ловкости
20	Снежные фигуры.	1	развитие выносливости и ловкости
21	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1	развитие физических качеств выносливости и ловкости
22	Мы строим крепость	1	развитие физических качеств выносливости и ловкости
23	Мы строим крепость	1	развитие выносливости и скоростных качеств
24	Игры на снегу	1	развитие ловкости и быстроты
25	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	развитие скоростных качеств и меткости
26	Развитие скоростных качеств.	1	развитие выносливости, быстроты и реакции
27	Развитие выносливости.	1	развитие быстроты, скорости, реакции
28	Развитие выносливости.	1	развитие быстроты и выносливости
29	Развитие реакции.	1	развитие быстроты, ловкости, выносливости
30	«Удочка».	1	развитие скоростных качеств, ловкости
31	Прыжок за прыжком.	1	развитие ловкости и быстроты
32	Мир движений и здоровья.	1	развитие быстроты, ловкости, выносливости

33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. <i>Итоговая игра.</i>	1	развитие скоростных качеств, ловкости	
----	---	---	---------------------------------------	--

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» во 2 классе

№ п/п	Основное содержание по темам	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<u>Почему мы бодем</u> 1. Причина болезни	3 ч	Знание причин возникновения различных заболеваний у человека; понимание роли вредных привычек для здоровья человека; сформированность представлений об отличительных признаках различных инфекционных заболеваний; актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях	https://urok.1sept.ru https://multiurok.ru
2.	2. Признаки болезни			
3.	3. Как здоровье?			
4.	<u>Кто и как предохраняет нас от болезни</u> 1. Как организм помогает себе сам	2 ч	Знание различных медицинских профессий; умение соблюдать правила безопасности; умение фиксировать результаты наблюдений и делать соответствующие выводы; умение выдвигать разные варианты решения проблемы; умение добывать информацию и применять ее в различных жизненных ситуациях, связанных со здоровьесбережением	https://videouroki.net https://nsportal.ru
5.	2. Здоровый образ жизни			
6.	<u>Кто нас лечит</u> 1. Какие врачи нас лечат	1 ч	Сформированность навыков положительных эмоциональных проявлений по отношению к информации, получаемой от взрослых людей; умение наблюдать; знание номеров телефонов служб спасения, скорой помощи, детской поликлиники и т.д.	https://infourok.ru

	<u>Прививки от болезней</u>	2	Умение проявлять интерес к самопознанию; положительный настрой на выполнение процессов здоровьесбережения; знание передающихся инфекционных болезней и прививок против них	https://videouroki.net https://infourok.ru
7.	1. Инфекционные болезни			
8.	2. Прививки от болезней			
	<u>Что надо знать о лекарствах</u>	2 ч	Умение добывать информацию из справочников, энциклопедий, телепередач, Интернет и т.д., обрабатывать ее и применять на практике; умение вести проектную деятельность на заданную тему; умение наблюдать, сравнивать, обобщать; самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности при обращении с различными лекарственными препаратами; умение оказать элементарную медицинскую или психологическую помощь другим и себе	https://videouroki.net https://infourok.ru
9.	1. Какие лекарства мы выбираем			
10.	2. Домашняя аптека			
	<u>Как избежать отравлений</u>	2 ч	Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; осознанное отношение и взаимодействие по отношению к химическим, лекарственным, хозяйственно-бытовым веществам; понимание необходимости знания сроков хранения различных продуктов и их употребления в пищу; знание ядовитых растений; понимание того, что вредные привычки могут привести к отравлению организма (спиртное, лекарства, курение, наркотики и т.д.)	https://nsportal.ru https://urok.1sept.ru
11.	1. Отравление лекарствами			
12.	2. Пищевые отравления			
	<u>Безопасность при любой погоде</u>	2 ч	Умение адекватно реагировать на изменения в природе; умение устанавливать причинно-следственные связи; умение правильно осознавать себя, свои желания и потребности, состояние здоровья, стремление к самооценке; поведение в экстремальных ситуациях, связанных с природными явлениями	https://nsportal.ru https://videouroki.net
13.	1. Если солнечно и жарко			
14.	2. Если на улице дождь и гроза			
	<u>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</u>	2 ч	Умение правильно понимать чужие эмоциональные состояния; умение проявлять радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со знакомыми сверстниками и	https://multiurok.ru https://videouroki.net https://urok.1sept.ru
15.	1. Опасность в нашем доме			

16.	2. Как вести себя на улице		взрослыми; умение правильно строить отношения с незнакомыми людьми, иметь представления об осторожности; умение разумно и правильно вести себя в непредвиденных ситуациях	
17.	<u>Правила безопасного поведения на воде</u> 1. Вода – наш друг	1 ч	Умение решать игровые задачи, которые содействуют сохранению здоровья; умение быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни; стремление выполнять правила техники безопасности жизнедеятельности человека	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
18.	<u>Правила обращения с огнём</u> 1. Чтобы огонь не причинил вреда	1 ч	Стремление самостоятельно и под руководством взрослых к изучению особенностей ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни; устойчивое стремление выполнять правила техники безопасности при обращении с огнем, электроприборами и т.д.;	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
19.	<u>Как уберечься от поражения электрическим током</u> 1. Чем опасен электрический ток	1 ч	Знание правил обращения с электроприборами; устойчивость и направленность любых действий и деятельности на ценность здоровья и человеческой жизни; осознанное принятие нравственных эталонов жизнедеятельности	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
20.	<u>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</u> 1. Травмы	1 ч	Стремление самостоятельно и под руководством взрослых к изучению особенностей ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни; устойчивое стремление выполнять правила техники безопасности при обращении с огнем, электроприборами и т.д.;	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
21.	<u>Как защититься от насекомых</u> 1. Укусы насекомых	1 ч	Понимание того, что насекомые являются разносчиками различных инфекционных заболеваний; умение защитить свою кожу от укусов насекомых; здоровьесберегающая эрудированность ребенка по определенной проблеме; умение перенести имеющиеся здоровьесберегающие знания в решение	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net

			проблемных и имитационных ситуаций	
22.	<u>Предосторожности при обращении с животными</u> 1. Что мы знаем про собак и кошек	1 ч	Умение решать реальные или игровые задачи, помогающие сохранению здоровья; умение самостоятельно принимать решения в различных жизненных ситуациях; умение разумно вести себя в экстремальных ситуациях	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
23.	<u>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</u> 1. Отравление ядовитыми веществами	2 ч	Умение оказать себе или другим элементарную медицинскую помощь; умение применять ребенком здравьесберегающих знаний, умений и навыков в решении игровой дидактической задачи; умение быстро актуализировать знания, умения и навыки в решении игровой дидактической задачи; умение правильно и развернуто отвечать на вопросы, связанные с решением проблемных ситуаций и игровых задач	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
24.	2. Отравление угарным газом			
25.	<u>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</u> 1. Как помочь себе при тепловом ударе	2 ч	Умение адекватно и осознанно принимать решения в нестандартных ситуациях; навык самостоятельного применения здравьесберегающих знаний, умений и навыков; проявление интереса к получению новых знаний, информации и умение их классифицировать и применять в нестандартных ситуациях;	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
26.	2. Как уберечься от мороза			
27.	<u>Первая помощь при травмах</u> 1. Растяжение связок и вывих костей	3 ч	Осознанный интерес к правилам здравьесберегающего и безопасного поведения ребенка в различных жизненных ситуациях, умение оказать элементарную медицинскую или психологическую помощь или самопомощь	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
28.	2. Переломы			
29.	3. Если ты ушибся или порезался			
30.	<u>Первая помощь при попадании инородных тел</u> 1. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1 ч	Ценностное отношение ребенка к собственному здоровью; осознанное понимание того, что может навредить здоровью; интерес к самопознанию; знание правил, связанных с соблюдением правил безопасности поведения в процессе действий с опасными предметами	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
31.	<u>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек</u>	1 ч	Наличие умения разумно вести себя в непредвиденных ситуациях; умение оказать элементарной медицинской и психологической	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru

	1. Укус змеи		самопомощи и помощи другим людям;	
32.	<u>Сегодняшние заботы медицины</u> 1. Раста здоровым	3 ч	Положительное отношение ребенка к собственному здоровью и мотивации здорового образа жизни; знание, умения и навыки, поддерживающие, укрепляющие и сохраняющие в ребенка; знание различных мер предосторожности и умение применять их на практике	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
33.	2. Воспитаи себя			
34.	3. Я выбираю движение			

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» в 3 классе

№	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Как сохранить здоровье 8ч				
1	Мои помощники	1	Беседа, понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru www.allfirstaid.ru http://www.mchs.gov.ru www.redcross.ru https://zen.yandex.ru
2	Здоровый образ жизни	1	Беседа, знания о здоровом образе жизни	
3	Что такое режим дня	1	Беседа, формирование навыков здорового образа жизни	
4	Причины заболеваемости ОРВИ и гриппом	1	Беседа, формирование навыков здорового образа жизни.	
5	Во сне и наяву	1	Знания о здоровом образе жизни. Игровое занятие	
6	Правила безопасности в быту	1	Беседа, просмотр информационного ролика о правилах безопасности в быту.	
7	Когда четвероногие друзья могут быть опасны	1	Беседа. Знания о правилах безопасного поведения с животными.	
8	Кибербезопасность	1	Беседа, просмотр информационного ролика о правилах безопасного поведения в сети интернет.	
Раздел 2. Движение – это жизнь 11ч				
9	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	Игровое занятие.	https://infourok.ru https://videouroki.net
10	Твоя осанка	1	Беседа. Понимание культуры движений человека.	

11	Оказание первой помощи при: ссадинах, ушибах, ранах	1	Практическое занятие. Формирование понятий о правилах оказания первой помощи.	
12	Как защитить себя во время аварии	1	Беседа, просмотр информационного ролика о правилах поведения во время аварии.	
13	Как действовать при ЧС	1	Беседа, просмотр информационного ролика о правилах поведения при возникновении ЧС	
14	Опора и движение	1	Игровое занятие	
15	Что такое правильное дыхание	1	Беседа. Формирование ценностного отношения к своему здоровью. Практическое занятие	
16	Что такое закаливание	1	Беседа, просмотр информационного ролика о видах закаливания	
17	Правила закаливания	1	Беседа, просмотр информационного ролика о правилах закаливания организма.	
18	Физкультура в школе	1	Практическое занятие.	
19	ГТО	1	Игровое занятие.	
Раздел 3. Полезная и здоровая еда 7ч				
20	Как еда путешествует по нашему организму	1	Беседа. Формирование понятий о правильном и здоровом питании.	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
21	«Стройматериалы» для нашего организма	1	Беседа. Формирование понятий о правильном и здоровом питании.	
22	Пирамида здорового питания	1	Практическое занятие.	
23	Режим питания	1	Практическое занятие	
24	Готовим вместе с родителями	1	Лабораторно-исследовательские мероприятия.	
25	Как себя вести за столом	1	Беседа о правилах этикета за столом. Практическое занятие	
26	Что нужно есть в разное время года	1	Беседа о видах и пользе продуктов питания.	
Раздел 4. Ты и другие люди 6ч				
27	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	Беседа. Понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью.	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
28	Еще раз про здоровый образ жизни	1	Беседа. Понимание необходимости бережного отношения к своему здоровью.	https://videouroki.net
29	Ты помогаешь взрослым	1	Практическое занятие	
30	Правила для всех	1	Практическое занятие	
31	Наши друзья и не только	1	Игровое занятие	
32	Человек и общество	1	Проведение викторины	

Раздел 5. Не только школа 2ч

33	Школы бывают разные	1	Исследовательские мероприятия. Просмотр информационного ролика	https://det-rezh.ucoz.ru https://videouroki.net
34	Сила ума	1	Обобщение изученного материала.	

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» в 4 классе

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во час.	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		https://infourok.ru https://infourok.ru http://schoolcollection
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	формирование чувства ответственности за свое здоровье	
2	Правила личной гигиены	1	мода и гигиена школьной одежды	
3	Физическая активность и здоровье	1	профилактика вредных привычек	
4	Как познать себя	1	культура эмоций и чувств	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		https://ped-kopilka.ru https://infourok.ru
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	организация и проведение диспутов	

8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	расширить представление об овощах и фруктах	
9	«Богатырская силушка» КВН	1	закрепить полученные знания	
III	Моё здоровье в моих руках	7		https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
10	Домашняя аптечка	1	подбор правил обращения с лекарственными средствами	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	составление индивидуального режима дня	
12	«Сколько стоит твоё здоровье»	1		
13	«Береги зрение с молодую».	1	комплекс упражнений для глаз	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	комплекс упражнений для формирования осанки	
15	Отдых для здоровья	1	организовывать отдых и досуг	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье (Викторина)	1		
IV	Я в школе и дома	6		https://infourok.ru http://schoolcollection https://videouroki.net
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	соблюдать режим дня	
18	«Класс не улица ребята...»	1	правила поведения в общественных местах	
19	«Спеши делать добро»	1		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	уважительное отношение друг к другу	
21	Мода и школьные будни	1	формировать правильное представление об истинной красоте человека	

22	Делу время, потехе час. (Игра-викторина)	1	организовать досуг	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		https://infourok.ru http://schoolcollection https://videouroki.net
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	понимать значение спорта в жизни человека	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	укреплять здоровье путём применений комплексного подхода	
25	Преображенский «Огородники» (кукольный спектакль)	1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы (Конкурс)	1	учить детей выбирать самые полезные продукты	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		https://infourok.ru http://schoolcollection https://videouroki.net
27	Размышление о жизненном опыте	1		
28	Вредные привычки и их профилактика	1	поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек	
29	Школа и моё настроение	1	уметь понимать своё настроение и настроение других	
30	В мире интересного	1	способность к самосовершенствованию	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4		https://infourok.ru http://schoolcollection https://videouroki.net
31	Я и опасность.	1	способность субъекта к саморазвитию	
32	Игра «Мой горизонт»	1	учить учащихся планировать необходимые действия	
33	Гордо реет флаг здоровья	1	составить книгу здоровья	

34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» (Диагностика).	1	проверить правила здорового образа жизни
	Итого:	34	

Методы здоровьесберегающих технологий

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. На уроках здоровья используются следующие методы обучения: рассказ, дидактический рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация, иллюстрация, видеометод, упражнения, практический метод, познавательная игра, ситуативный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения.

В структуре метода выделяют приёмы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приёмы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приёмов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Формы работы в рамках реализации курса «Сохраним здоровье»

1. Беседы (учителя, медицинских работников, родителей).
2. Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений).
3. Утренники, праздники здоровья.
4. Игры, соревнования с использованием знаний, правил личной гигиены, уличного движения и т. д. («В гостях у Мойдодыра», «Светофор», «Малая Спортландия», «Ученическая скорая помощь»).
5. Устные журналы («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Почему мы здоровы»).
6. Смотры – конкурсы на лучшее санитарное состояние класса.
7. Организация санитарного уголка, выпуск бюллетеней, разработка памяток («Советы Доктора Айболита», «Про тебя самого»).
8. Конкурсы рисунков, плакатов, детских стихотворений, сочинений, загадок, пословиц, поговорок.
9. Практические занятия (по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, за одеждой и обувью и т.д.).
10. Обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистюлей?», «А ты не забыл носовой платок?» и т.д.

11. Оздоровительные минутки.
12. Коллективная работа над проектами.
13. Экскурсии, прогулки.
14. Тестирование учащихся и родителей.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое:

1. Компьютер
2. Мультимедиапроектор, компьютер, принтер, сканер
3. Экран
4. Спортивный инвентарь

Методическое:

1. Ануфриева Л.П. Формирование отношения к здоровью как главной ценности: Из опыта работы педагогов ОЭП начальной школы – детский сад «Эврика» города Тамбова. Сборник методических материалов – ТОИПКРО, 2004
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1996
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: ВАКО, 2004
4. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. Праздник - ожидаемое чудо!- М.: ВАКО, 2006
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.-М.: ВАКО, 2004
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М.: ВАКО, 2004
7. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника.- М.: Просвещение, 1996
8. Обухова Л. А., Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2004
9. Персидская И.В. Классные часы в 1-4 классах.- Волгоград: Учитель, 2006