

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гостилицкая общеобразовательная школа»
имени Потёмкиной Татьяны Борисовны**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности,
направленного на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии способностей и
ТАЛАНТОВ
«Азбука здоровья»
1-4 класс

Срок реализации: 4 года

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» Обуховой Л. А., Лемяскиной, с учетом программы воспитания.

Цель данной программы

Данная программа имеет своей целью раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Количество часов за год: 1 класс - 33 часа ,2-4 классы-34 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Формы проведения занятий:

- Тематические беседы;
- Оздоровительные минутки;
- Деловые и творческие игры;
- Комплексы упражнений;
- Общение с природой;
- Подвижные игры;
- Использование наглядного дидактического материала;
- Инсценировки;

- Тренинги.

Содержание 1 класс

- **Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)**
- Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
- **Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)**
- Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
- **Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)**
- Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
- **Тема 4. Чтобы уши слышали. (1час)**
- Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
- **Тема 5. Почему болят зубы. (1час)**
- Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
- **Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)**
- Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
- **Тема 7. Как сохранить улыбку красивой? (1час)**
- Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
- **Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. (1час)**
- Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

- **Тема 9. Зачем человеку кожа. (1 час)**
- Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
- **Тема 10. Надёжная защита организма. (1 час)**
- Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
- **Тема 11. Если кожа повреждена. (1 час)**
- Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
- **Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)**
- Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
- **Тема 13. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)**
- Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
- **Тема 14. Сон – лучшее лекарство. (1 час)**
- Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
- **Тема 15. Как настроение? (1 час)**
- Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.
- **Тема 16. Я пришёл из школы. (1 час)**
- Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
- **Тема 17-18. Я – ученик. (2 часа)**
- Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

- **Тема 19-20. Вредные привычки. (2 часа)**
- Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Дерево». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

- **Тема 21. Скелет – наша опора. (1 час)**
- Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

- **Тема 22. Осанка – стройная спина! (1 час)**
- Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

- **Тема 23. Если хочешь быть здоров. (1 час)**
- Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

- **Тема 24. Правила безопасности на воде. (1 час)**
- Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

- **Тема 25. Правила безопасности в лесу. (1 час)**
- Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения в лесу.
- **Тема 26-29. Подвижные игры. (4 часа)**
- Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

- Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
- Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками,
- «Весёлая эстафета», «Поезд».
- Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
- **Тема 30. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)**
- **Тема 31-32. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)**
- **Тема 33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (1 час)**
- Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

- **Содержание 2 класс**
- **Тема 1. Причины болезни. (1 час)**

- Слово учителя. Повторение девиза «Азбуки здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

- **Тема 2. Признаки болезни. (1 час)**

- Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

- **Тема 3. Как здоровье? (1 час)**

- Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

- **Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)**

- Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

- **Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)**

- Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

- **Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1 час)**

- Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

- **Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)**

- Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

- **Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)**

- Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

- **Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1 час)**

- Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

-

- **Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)**

- Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

- **Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)**
- Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.
- **Тема 12. Пищевые отравления. (1час)**
- Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
- **Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)**
- Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»
- **Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)**
- Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!
- **Тема 15. Опасность в нашем доме. (1час)**
- Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
- **Тема 16. Как вести себя на улице. (1час)**
- Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
- **Тема 17. Правила поведения на воде. (1час)**
- Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.
- **Тема 18. Как уберечься от мороза. (1час)**
- Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
- **Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)**
- Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

- **Тема 20.** *Чем опасен электрический ток. (1час)*
- Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
- **Тема 21.** *Травмы. (1час)*
- Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.
- **Тема 22.** *Укусы насекомых. (1час)*
- Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.
- **Тема 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1час).*
- Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!
- **Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*
- Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.
- **Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1час)*
- Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
- **Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)*
- Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».
- **Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1час)*
- Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
- **Тема 28.** *Переломы. (1час)*
- Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
- **Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1час)*

- Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

- **Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*
Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

- **Тема 31.** *Укусы змей. (1 час)*
Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

- **Тема 32.** *Расти здоровым. (1 час)*
Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка.

Решение задач.

- **Тема 33.** *Воспитай себя. (1 час)*
Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
- **Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*
Праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»
- **Содержание 3 класс :**
1. *Чего не надо бояться.*
1. Как воспитать уверенность и бесстрашие? (Уверенность. Бесстрашие.

Чувства, приносящие пользу собственному здоровью.)

- 2. *Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.*
2. Учимся думать. (Злость. Зависть. Жадность. Помочь осознать, что злость, зависть, жадность – порочные чувства, приносящие вред собственному здоровью; обучить покаянию как к одному из приёмов психологической защиты, приёмам самоконтроля.)

- 3. *Спешу делать добро. (Формирование того, что добро неотъемлемая часть сотрудничества и общения людей. Понимание того, что сознательное совершенствование человека является добрым деянием, уводящим его от зла.)*

- 3. *Почему мы говорим не правду.*
- 4. *Поможет ли нам обман? (Обман, его причины и последствия.)*
- 5. *Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (Чтение рассказа Л.Н. Толстого «Косточка», беседа. Работа с пословицами и поговорками.)*

- 4. *Почему мы не слушаемся родителей?*

- 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей? (Воспитание навыков и привычек культурного поведения дома; уважение к старшим; формирование внимательного, доброго отношения к людям.)
- 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? (Воспитание навыков и привычек культурного поведения дома; уважение к старшим; формирование внимательного, доброго отношения к людям.)
- 5. *Надо уметь сдерживать себя.*
- 8. Все ли желания выполнимы? (Желания. Каприз. Ответственность. Эгоизм. Альтруизм.)
- 9. Как воспитать в себе сдержанность. (Управление своими эмоциями и ощущениями, выражение готовности обращаться за советом и помощью к старшим и оказывать ее другим.)
- 6. *Не грызи ногти, не ковыряй в носу.*
- 10-11. Как отучить себя от вредных привычек. (Вредные привычки. Формирование критического отношения к вредным привычкам.)
- 7. *Как относиться к подаркам.*
- 12. Я принимаю подарок. (Формирование того, как принимать подарки. Слова благодарности. Отношение к подаркам.)
- 13. Я дарю подарки. (Формирование понимания «что, когда и как» дарить.)
- 8. *Как следует относиться к наказаниям.*
- 14. Наказание. (Причины. Отношение к наказанию. Анализ поступков и ситуаций.)
- 9. *Как нужно одеваться.*
- 15. Одежда. (Ознакомление с четырьмя аспектами значения одежды в жизни людей: гигиеническим, эстетическим, профессиональным, сезонным. Учить одеваться, так чтобы одежда и другие предметы сочетались друг с другом по назначению, стилю, цвету, воспитывать эстетический вкус, аккуратность.)
- 10. *Как вести себя с незнакомыми людьми.*
- 16. Ответственное поведение. (Ответственность. Формирование ответственного отношения к себе, своему здоровью. Правила поведения с незнакомыми людьми.)
- 11. *Как вести себя, когда что-то болит.*
- 17. Боль. (Кроссворд. Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Закончите фразу».)

- 12. *Как вести себя за столом.*
- 18. Сервировка стола. (Правила поведения за столом; учить сервировать стол.)
- 19. Правила поведения за столом. (Правила поведения за столом.)
- 13. *Как вести себя в гостях.*
- 20. Ты идешь в гости. (Ознакомление с правилами поведения в гостях; формирование эстетического вкуса, коммуникативного умения целесообразно и уместно пользоваться вербальными средствами общения для передачи информации.)
 - 14. *Как вести себя в общественных местах.*
 - 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (Формирование общего представления о транспорте и его видах; знакомство с правилами поведения в транспорте и на улице.)
 - 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (Создание условия для комфортной социализации в обществе. Правила поведения в общественных местах.)
 - 15. *«Нехорошие слова». Недобрые шутки.*
 - 23. Умеем ли мы вежливо общаться. (Формирование навыков вежливого общения с окружающими; помогать постигать понятия добра и зла.)
 - 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону? (Ознакомление со значением телефона в жизни современного человека; формирование элементарных представлений об этикете телефонного разговора.)
 - 16. *Что делать, если не хочется в школу.*
 - 25. Помоги себе сам. (Причины. Анализ ситуации. Беседа по теме.)
 - 17. *Чем заняться после школы.*
 - 26. Умей организовать свой досуг. (Создание условий для осознания значимости совместного отдыха; формирование модели отдыха в семье.)
 - 18. *Как выбрать друзей.*
 - 27. Что такое дружба. (Формирование первоначального представления о друге, как о верном товарище; содействие становлению толерантного отношения к вкусам, наклонностям, интересам и особенностям людей; формирование умения договариваться.)
 - 28. Кто может считаться настоящим другом. (Формирование первоначального представления о друге, как о верном товарище; содействие становлению толерантного отношения к вкусам, наклонностям, интересам и особенностям людей; формирование умения договариваться.)
 - 19. *Как помочь родителям.*

- 29. Как доставить родителям радость? (Формирование умения адекватно реагировать на настроение другого человека как способ адаптации к окружающему миру; формирование коммуникативной компетенции детей. Ознакомить детей с оптимальным распределением обязанностей между членами семьи; обучение элементарным приёмам самообслуживания.)
 - 20. Как помочь больным и беспомощным.
 - 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. (Беседа по теме. Анализ ситуации «Наш дедушка», «Старый дед и внучок». Формирование толерантности и эмпатии к больным и беспомощным людям.)
 - 31. Спешите делать добро. (Воспитание навыков и привычек культурного поведения. Формирование внимательного, доброго отношения к людям.)
 - 21. Повторение.
 - 32. Огонек здоровья. (Повторение и обобщение изученного)
 - 33. Путешествие в страну здоровья. (Повторение и обобщение изученного)
 - 34. Культура здорового образа жизни. (Урок-соревнование)

Содержание 4 класс

4 класс (34 часа)

Наше здоровье (4 часа)

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Как помочь сохранить себе здоровье (3 часа)

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий.

Умей выбирать.

Что зависит от моего решения? (2 часа)

Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Злой волшебник табак (1 час)

Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называются вредными (5 часов)

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь нет? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам (1 час)

Волевое поведение.

Злой волшебник алкоголь (1 час)

Алкоголь. Алкоголь – ошибка Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник наркотик (1 час)

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы одна семья (2 часа)

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Праздники

Повторение (14 часов)

Дружба. «День здоровья». Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? (Игра – путешествие). Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Урок – КВН «Наше здоровье». «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Будьте здоровы.

Планируемые результаты изучения курса

Ожидаемые результаты реализуемой программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, привитие положительной привычки к здоровому образу жизни у младших школьников. В этом направлении приоритетами для занятий по курсу «Азбука здоровья» на этапе начального обучения являются:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.
- **соблюдение норм поведения** в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

В процессе обучения и воспитания по соблюдению норм и правил здорового образа жизни у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:
- **личностные результаты**
- -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

- -готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

- -сформированность мотивации к познанию.

- ***предметные результаты***

- -освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

- ***Метапредметные результаты***

- 1.Регулятивные УУД:

- -определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- -проговаривать последовательность действий;

- -учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит:

- -технология проблемного диалога;

- -технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- 2.Познавательные УУД:

- -делать предварительный отбор источников информации;

- -добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- -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).

- 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 ходе изучения основных разделов программы ученики научатся:

- - составлять режим дня;

- - соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

- - управлять своими эмоциями;

- - выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- - включать в свой рацион питания полезные продукты;

- - соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- - соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- - соблюдать правила пожарной безопасности;

- - соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе

-

Предметные (Оздоровительные) результаты курса «Азбука здоровья» 1 класс:

В ходе реализации курса «Азбука здоровья» 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;

- 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;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Оздоровительные результаты 2 класс

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом

ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змей; заниматься самовоспитанием.

Оздоровительные результаты 3 класс

В результате усвоения программы обучающиеся 3 класса должны знать:

- полезные и вредные для здоровья привычки, занятия и поступки;
- знать самого себя и свои возможности;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- качества, достойные уважения и важные для дружбы;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмы и способы поддержания здоровья;
- полезные и вредные для здоровья поступки;
- о необходимости заботы о здоровье;
- о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья и какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку;
- что такое здоровый образ жизни;
- как бороться и противостоять вредным привычкам;
- правила и нормы поведения;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.

Учащиеся должны уметь:

- говорить «нет» в опасных ситуациях и принимать решения;
- избегать неприятных чувств и неагрессивно отстаивать свои позиции;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя и не иметь вредных привычек;

- вести здоровый образ жизни, уметь следить за своим здоровьем и стремиться к совершенству;

- вести себя в минуту опасности; - использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов; - относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности; - оценивать себя и учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений; - общаться со взрослыми, сверстниками, малышами;

- владеть своими чувствами, эмоциями;

- преодолевать трудности и отвечать за свои поступки;

- проявлять дружбу и жить в гармонии с окружающим миром;

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- соблюдать режим дня;

- сказать нет негативному давлению со стороны окружающих;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность и формировать своё здоровье.

Оздоровительные результаты 4 класс

В результате усвоения программы обучающиеся 4 класса должны знать:

- причины неуверенности в себе;

- как нужно правильно питаться, и какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку;

- как бороться и противостоять вредным привычкам;

- для чего нужна физкультура, польза физических упражнений для гармоничного развития человека;

- полезные и вредные для здоровья привычки, занятия и поступки;

- знать самого себя и свои возможности;

- черты характера людей;

- причины неуверенности в себе;

- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;

- качества, достойные уважения и важные для дружбы;

- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления;

- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура; - правила безопасного поведения;

- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками; - как вести себя в минуту опасности; - механизмы и способы поддержания здоровья;

- полезные и вредные для здоровья поступки;
- о необходимости заботы о здоровье;
- о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья и какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку; - что такое здоровый образ жизни;
- как бороться и противостоять вредным привычкам;
- правила и нормы поведения;
- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.

Учащиеся должны уметь:

- говорить «нет» в опасных ситуациях и принимать решения;
- избегать неприятных чувств и неагрессивно отстаивать свои позиции;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя и не иметь вредных привычек;
- вести здоровый образ жизни, уметь следить за своим здоровьем и стремиться к совершенству;
- вести себя в минуту опасности; - использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов; - относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности; - оценивать себя и учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений; - общаться со взрослыми, сверстниками, малышами;
- владеть своими чувствами, эмоциями;
- преодолевать трудности и отвечать за свои поступки;
- проявлять дружбу и жить в гармонии с окружающим миром;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- соблюдать режим дня;
- сказать нет негативному давлению со стороны окружающих;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность и формировать своё здоровье.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы и методы проведения
		Всего	Теория	Практика	
1	Дружи с водой	2	1	1	Сказка Практика
3	Забота о глазах	1		1	Наблюдение
4	Уход за ушами	1		1	Игра
5	Уход за зубами	3	1	2	Консультация Практика Смотр знаний
6	Уход за руками и ногами	1		1	Игра
7	Забота о коже	3	1	2	Диспут Путешествие Практика
8	Как следует питаться	2	1	1	Беседа Телепередача
9	Как сделать сон полезным?	1	1		Воспоминание
10	Настроение в школе	1		1	Игра
11	Настроение после школы	1		1	Игра
12	Поведение в школе	2		2	Практика
13	Вредные привычки	2	1	1	Открытые мысли
14	Мышцы, кости и суставы	2	1	1	Беседа Игра
15	Как закаляться.	1	1		Ученый совет
16	Как правильно вести себя на воде	1	1		Путешествие

17	Как правильно вести себя в лесу	1	1		Диалог
18	Подвижные игры	7		7	Игра Игра Игра
19	Доктора природы (обобщающие)	1		1	Практикум
	Итого	33	10	13	

Тематический планирование 2 класс

№	Название раздела, наименование тем раздела	Количество часов			Формы и методы проведения
		всего	лекц.	практ.	
1.	Почему мы бодем	3	1,5	1,5	Беседа, игра-соревнование, тест
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1	Беседа, работа в группах, урок-игра, тест
3.	Кто нас лечит	1	0,5	0,5	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
4	Прививки от болезней	2	1	1	Беседа, игра

5.	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1	Урок-путешествие, беседа, игра
6.	Как избежать отравлений	2	1	1	Беседа, практическая работа, игра-соревнование
7.	Безопасность при любой погоде	2	1	1	Беседа, оздоровительная минутка
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1	Беседа, игра, игра-соревнование
9.	Правила безопасного поведения	4	2	2	Беседа, игра
10	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа в парах
11	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5	Беседа, оздоровительная минутка
12	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5	Беседа, оздоровительная минутка
13	Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газом, дымом	2	1	1	Игра-соревнование, беседа, игра
14	Первая помощь при перегревании и тепловых ударах, при ожогах и обморожении	1	0,5	0,5	Беседа, игра, оздоровительная минутка
15	Первая помощь при травмах	3	1,5	1,5	Беседа, практическая работа в парах
16	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло	1	0,5	0,5	Беседа, оздоровительная минутка
17	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5	Беседа, опрос, оздоровительная минутка
18	Сегодняшние заботы медицины	3	1	2	Рассказ учителя, оздоровительная минутка, тест, подвижные игры
	Всего	34	16,5	17,5	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов			Формы и методы проведения
		Всего	Теоретические	Практические	
1	Чего не надо бояться	1		1	Беседа, игра-соревнование, тест
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1	Беседа, работа в группах, урок-игра, тест
3	Почему мы говорим не правду	2		2	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1	Беседа, игра-соревнование, тест
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2	Беседа, игра-соревнование, тест
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1	Беседа, опрос, оздоровительная минутка
7	Как относиться к подаркам	2	1	1	Беседа, опрос, оздоровительная минутка
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1	Беседа, опрос, оздоровительная минутка
9	Как нужно одеваться	1	1		
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
11	Как вести себя, когда что-то болит	1		1	Беседа, игра-соревнование, тест
12	Как вести себя за столом	2	1	1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
13	Как вести себя в гостях	1		1	Беседа, игра-соревнование, тест
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
17	Чем заняться после школы	1		1	Беседа, опрос,

					оздоровительная минутка
18	Как выбрать друзей	2	1	1	Беседа, опрос, оздоровительная минутка
19	Как помочь родителям	1		1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1	Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка
21	Повторение	3	1	2	Игра- путешествие
		34	11	23	

Тематическое планирование 4 класс

№	Название раздела, наименование тем раздела	Количество часов			Формы и методы проведения
		всего	лекц.	практ.	
1.	Наше здоровье	4	2	2	Практическое занятие, работа в тетради, игра, работа со словарем, беседа, оздоровительная минутка
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2	Беседа, оздоровительная минутка, тренинг, игра
3.	Что зависит от моего решения	2		2	Беседа, практическая работа, игра
4	Злой волшебник табак	1		1	Игра, беседа, работа в тетради
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3	Словарная работа, работа со стихотворением, оздоровительная минутка, игра

6.	Помоги себе сам	1		1	Анализ ситуации, игра, беседа, тренинг
7.	Злой волшебник алкоголь	1	0,5	0,5	Практическое занятие, беседа, игра
8.	Злой волшебник наркотик	1	0,5	0,5	Беседа, анализ ситуаций, игра
9.	Мы одна семья	2	1	1	Беседа, игра, оздоровительная минутка
Праздники					
10	Повторение	14		14	Урок-праздник, сюжетно-ролевые игры, инсценировки, игры, игра-путешествие, урок-КВН, беседа, практическая работа
	Всего	34	7	27	