

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ТАШЛЫКУЛЬ, ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Валеева Р.С.
протокол № 1 от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ракипова Г.Ф.
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ №1

с.Бuzдяк

И.З.Сакаев
Приказ № 120 от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

1 - 4 класс

Учитель: Губайдуллина Лиана Габдулловна, 1 категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от 30.08.2023г.

2023 -2024 учебный год

I. Пояснительная записка

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Цель программы « Урок здоровья»:

создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию .

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
6. Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

II. Общая характеристика программы « Урок здоровья»

Программа « Урок здоровья» является продолжением уроков окружающего мира, физической культуры, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа« Урок здоровья» построена в соответствии с принципами:

- ✓ валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья(И.И.Брехман, В.В. Колбанов, Г.В. Зайцева, Л. Г. Татарникова);
- ✓ гуманизма, вариативности форм проведения занятий, разнообразия методов и приёмов;
- ✓ интеграции различных видов деятельности.

Участники программы: дети от 7 до 11 лет.

Сроки реализации: 4 года

Занятия проводятся по определённой системе:

1-й год – «Как я устроен?»;

2-й год – «Как себе не навредить?»;

3-й год – «Умей владеть собой»;

4-й год – «Я выбираю жизнь!».

Механизм реализации программы осуществляется через систему уроков здоровья, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования

Занятия по программе «Урок здоровья» помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.

Методика работы по программе строится в направлении личностноориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней).

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город Чистолубинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни».

Проведение занятий по программе «Урок здоровья» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные сомногими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Урок здоровья» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по

организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

III. Описание места программы «Урок здоровья» в учебном плане.

Преподавание программы «Урок здоровья» проводится во второй половине дня для учащихся первой смены и в первой половине дня для учащихся второй смены. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Урок здоровья» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю: 1 класс – 32 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Урок здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения программы « Урок здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание программы « Урок здоровья»

| Блоков | Задачи | Формы мероприятий |
|--|--|---|
| «Как я устроен?»(32ч.) | 1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?». 2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса. 3. Прививать навыки личной гигиены. 4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами. | Игра, экскурсия, микроисследование (строение волоса, кожи).Здоровьесберегающие технологии Обобщение изученного проводится в форме праздника «Если хочешь быть здоров!». |
| «Как предостеречь себя?» (34ч.) | 1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему. | Подвижные игры Игра, экскурсия, микроисследование Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистополье». |
| «Умей управлять собой».(34ч.) | 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах. 3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве. 4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека. 5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении. | Праздник, «круглый стол», «огонёк»,беседа, практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного). Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в Страну здоровья», КВН «Культура здорового образа жизни» |
| «Я выбираю здоровый образ жизни»(34ч.) | 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей. 3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин). 4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью. | Лекции, практические занятия («Парикмахерская», оказание первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей). Обобщение и углубление знаний, |

| | | |
|-------|---|--|
| | здоровью при работе с компьютером. 5. Прививать вкус во внешнем облике 6. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья | полученных за три года обучения. Обобщение изученного проводится в форме за- проектов «Здоровый образ жизни». |
| часов | | |

**VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся
1 класс «Как я устроен?»
(32 часа из расчёта 1 час в неделю)**

| | Кол –во часов | Цель | Практически |
|---|---------------|---|---|
| Здоровья « Я родился» ой. Советы доктора Воды ой. Друзья Вода и Мыло. | 1 | 1. Прививать любовь к воде. 2. Формировать навыки личной гигиены. 3. Пополнить знания о средствах по уходу за телом. | Навыки пра- ухода за руками и |
| | 1 | | |
| вах. Глаза - главные человека. | 1 | 1. Прививать бережное отношение к органам зрения. 2. Развивать навыки ухода за глазами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах глаз у людей и животных | Уход за глаз Предупрежд нарушения з |
| ми. Чтобы уши слышали. | 1 | 1. Прививать бережное отношение к органам слуха. 2. Развивать навыки ухода за ушами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах ушей у людей и животных | Уход за уша Предупрежд нарушения с |
| ми. Почему болят зубы. | 1 | 1. Прививать бережное отношение к зубам. 2. Развивать навыки ухода за зубами. 3. Расширить знания учащихся о строении зубов. | Уход за зуба Предупрежд |
| ть улыбку красивой | 1 | | |
| ми и ногами. «Рабочие » человека | 1 | 1. Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. 2. Воспитывать бережное отношение к своему организму. 3. Расширить представление о средствах | Уход за воло кожей, ногтями. |
| е. Зачем человеку кожа. | 1 | | |
| е. Надёжная защита | 1 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| е. Если кожа повреждена. | 1 | по уходу за волосами и кожей для детей | |
| питаться. Питание - е условие для жизни | 1 | 1. Прививать навыки правильного питания и хранения продуктов. 2. Воспитывать правила поведения за столом. | Употреблен продуктов, н от вкуса чел правила ухода за пос |
| питаться. Здоровая пища е (о пользе правильного вилах хранения ходе правилах и столом). ровья « Моё любимое | 1 | 3. Прививать навыки правильного ухода за посудой. 4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | |
| сон полезным. Сон – рство. | 1 | 1. Прививать бережное отношение к своему здоровью. | Здоровый со |
| в школе | 1 | 2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. | Контроль на своими чувст |
| после школы. Я пришёл | 1 | 3. Развивать навыки контроля за режимом дня. | Бережное от своему здор |
| школе. | 1 | 4. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. | |
| ивычки. | 1 | 5. Воспитывать уважение к окружающим. | Общение ср |
| ивычки. | 1 | | |
| ти и суставы. Скелет - | 1 | 1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | Бережное от своему здор |
| ойная спина! ровья « Я взрослою и | 1 | 2. Развивать навыки предупреждения болезней. | Полезные и упражнения позвоночни |
| ся. Обтирание и | 1 | 1. Прививать навыки закали организма. | Правила зак занятия спор |
| быть здоров! | 1 | 2. Расширить представления детей о Способах закаливания организма. | Бережное от своему здор |
| но вести себя на воде жнения на воде. | 6 | Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания) | Выполнение упражнений укрепляющи |
| игры ры е игры | 1 | 1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни. 3. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью. 4. Воспитывать чувство ответственности | Красивая хо занятия спор общение сре |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| динских | 1 | 1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 2. Развивать навыки предупреждения болезней. | Поведение в болезни. Пользование медицински Общение с н |
| филактика заболеваний | | | |
| ка. лекарственных растениях | 1 | 1. Пополнять запас знаний о лекарственных растениях. 2. Прививать навык правильного сбора грибов и растений. 3. Расширить представления детей о видах грибов. | Сбор грибов |
| | | | |

**2 класс « Как себе не навредить?»
(34часов из расчёта 1 час в неделю)**

| | Кол- во часов | Цель | Практически |
|--|---------------|--|--|
| болеем. Причины болезни | 2 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности | Соблюдени Занятие спо |
| едохраняет нас от | 2 | | |
| и помогает сам себе | 1 | | |
| раз жизни | 1 | Развивать навыки предупреждения болезней | Пользовани медицински Общение с |
| нас лечат | 1 | | |
| ые болезни. Прививки от | 2 | | |
| ства мы выбираем | 1 | | |
| итечка | 1 | | |
| лекарствами | 1 | 1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания | Оказание по медицинско |
| равления | 1 | | |
| ь при любой погоде. но и жарко | 1 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности | Оказание по медицинско помощь при животных, р солнечных ударах, обм |
| ь при любой погоде. е дождь и гроза | 1 | | |
| опасного поведения в | 2 | 1. Прививать навыки ухода за предметами | Уход за пом |

| | | | |
|--|---|--|---|
| де, в транспорте | | обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих | предметами правила по транспорте |
| опасного поведения на наш друг | 1 | Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания) | Первая пом утопающем |
| дения с огнём. Чтобы огонь вреда | 1 | 1.Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | Правила ра электропри |
| ся от поражения им током | 1 | | |
| | 1 | 1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при травмах. 2. Воспитывать чувство сопереживания | Оказание п медицинско |
| омых | 1 | Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах животных, ранах | |
| жности при обращении с | 1 | | |
| ощь при отравлении пищей, парами, газом | 2 | 1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям. | Правила пер при отравле тепловом уд Здоровый о |
| себе при тепловом ударе | 1 | | |
| ся от мороза | 1 | | |
| ощь при травмах. связок и вывих костей | 1 | 1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям | |
| ощь при травмах. | 1 | | |
| ощь при травмах. Ушиб. | 1 | | |
| ощь при попадании ел в глаз, ухо, нос. | 1 | 1. Прививать бережное отношение к органам зрения и слуха, зубам. 2. Развивать навыки ухода за глазами, ушами, зубами. | Оказание п медицинско |
| | 1 | | |
| е заботы медицины. Раст | 1 | 1. Развивать навыки контроля засвоими чувствами. 2. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. | Наблюдени собой.Здро жизни. Общение со сверстника |
| ровья «Когда я стану | | | |
| е в город Чистолубинск. | 1 | | |
| вижение | 1 | 1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни. | Красивая хо занятия спортом. |

| | | | |
|---|---------------|--|--|
| | | | |
| <p style="text-align: center;">3класс « Умей владеть собой» (34 часов из расчёта 1 час в неделю)</p> | | | |
| | Кол –во часов | Цель | Практически |
| бояться? | 1 | 1. Развивать навыки контроля за своими чувствами. | Наблюдени |
| с элементами тренинга ть: "нет!"» | 1 | 1. Предупреждение негативного отношения к своему здоровью (курение, алкоголь). | Здоровый о Общение со сверстника |
| ть добро | 1 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Контроль н чувствами. Общение ср |
| нам обман? | 1 | | |
| слушиваться к советам | 1 | | |
| тели и дети не всегда руг друга | 1 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Контроль н чувствами. Общение ср |
| держивать себя | 1 | | |
| ния выполнимы | 1 | | |
| себя от вредных привычек | 2 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Здоровый о |
| ся к подаркам? | 2 | 1. Развивать правила вежливого поведения. 2. Учить дарить другому радость. | Дарить под Общение со сверстника |
| ся к наказаниям | 1 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Контроль н чувствами. Общение ср |
| цеваться | 1 | Прививать навыки ухода за своей внешностью. Развитие вкуса у учащихся. | Уход за вне Развитие вку |
| бя с незнакомыми людьми | 1 | Развивать коммуникативные навыки. | Контроль н чувствами. Общение ср |
| бя, если что –то болит | 1 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. | Наблюдени Оказание по медицинско |
| . | 2 | 1. Прививать навыки употребления полезной пищи. 2. Расширить представления о | Поведение Правила ра |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | чайных церемониях разных стран. 3. Прививать навыки культурного поведения за столом. | питания |
| тота — ья!» | 1 | 1. Прививать навыки аккуратности. 2. Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | Уход за пом одеждой, пр обихода. |
| сам. | 1 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Контроль н чувствами. |
| ». больным ным? ания и при травмах. | 2 | 1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям. | Оказание п больным людям. Оказание п медицинско |
| внешности. | 1 | 1. Прививать навыки ухода за своей внешностью. 2. Развитие вкуса у учащихся. | Уход за вне Развитие вку |
| е в Страну здоровья. | 1 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. | Бережное о своему здор |
| зовывать свой досуг | 1 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Развивать коммуникативные навыки. | Бережное о своему здор Общение ср |
| бя в транспорте и на улице | 1 | 1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим. | Контроль н чувствами. Общение ср |
| бя в театре, кино, школе. | 2 | | |
| ть родителям радость | 1 | | |
| нибуть нужна твоя | 1 | 1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям. 3. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья | Бережное о своему здор Общение ср Оказание м помощи |

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| и развивающие игры | 2 | 1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.2.Развивать коммуникативные навыки. | Бережное о своему здор Общение ср |
| рового и. КВН. | 2 | 1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Прививать любовь к спорту. | Общение ср |
| | | | |

**4класс « Я выбираю жизнь»
(34 часа из расчёта1 час в неделю)**

| | Кол -во часов | Цель | Практическ |
|--|---------------|--|---|
| орowie | 1 | 1. Прививать навыки волевого тренинга. 2. Воспитывать навыки культурного поведения. | Волевые тр |
| оции | 1 | | Бережное о своему здор |
| | 1 | | |
| сохранить себе здоровье. ть и действовать | 1 | | |
| дить причину и следствие | 1 | | |
| ешение | 1 | 1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения. | Контроль н чувствами. |
| своё решение | 1 | | |
| ник – табак. Что мы знаем | 1 | 1. Предотвращать проявление вредных привычек. 2.Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употреблениеалкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ. | Культурное Бережное о своему здор Общение ср |
| торые привычки вредными | 1 | | |
| | 1 | | |
| ь нет | 1 | | |
| рвать тренинг безопасного | 1 | | Здоровый о Общение со сверстника |
| едение | 1 | 1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения. | Контроль н чувствами. |
| ник - алкоголь | 1 | 1. Предотвращать проявление вредных привычек. 2.Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, | Культурное |
| | 1 | | Бережное о своему здор |
| шибка | 1 | | |
| делай выбор | 1 | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| ник - наркотик | 1 | употреблениеалкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ; | Общение с |
| ренинг безопасного | 1 | | Здоровый о |
| щъ при угарным й). | 1 | 1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания. | Оказание по медицинско |
| ьчики! ентльменом? | 1 | 1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения. | Личная гиги Правила ку. |
| | 1 | 3. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья. | поведения. |
| друг или | 1 | 1. Прививать навыки работы с компьютером. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Правила ра компьютеро |
| – в мир | 1 | 1. Прививать навыки ухода за волосами, внешностью. 2. Развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. | Уход за сво внешностьк Развитие вк |
| очки! | 1 | 1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения. | 1. Прививат личной гиги 2. Воспиты поведения. |
| ья | 1 | 1.Развивать навыки предупреждения болезней 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. 3. Воспитывать здоровый образ жизни. 4. Прививать любовь к спорту. 5.Предотвращать проявление вредных привычек. | Культурное |
| и развивающие игры | 2 | | Бережное о своему здор |
| тся грязнули (игра –) | 1 | | Общение с |
| ерегу – сам себе я помогу | 2 | | Здоровый о |
| ь хорошо и не будем плохо | 1 | | |
| вы! бюллетень» для будущих программы « Урок | 2 | 1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Развивать коммуникативные навыки. 3. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, | Правила ку. поведения. |

| | | | |
|--|--|---------------------|--|
| | | состояния здоровья. | |
| | | | |

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Урок здоровья» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**: 1) *гербарии; коллекции насекомых; чучела и скелеты представителей различных систематических групп; микропрепараты;*

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи человеческого торса и отдельных органов и др.;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгаффон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Урок здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Урок здоровья» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, собственного организма, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Урок здоровья», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, его внутреннем мире, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Урок здоровья», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Библиотечный фонд:

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.
2. Валеология: учебное пособие/ под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова – СПб., 1995г.
3. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита. СПб – 1997 г.
4. Мир детства. Младший школьник. М.: 1988г.
5. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Как я расту: Советы психолога родителям. СПб., 1997 г.