

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 38 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МАОУ СОШ № 38 г. Томска
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 38 г. Томска
_____ Р.Ю. Терекон
Приказ № 288-О от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

для обучающихся 1 класса

город Томск, 2024 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для обучающихся 1 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования. Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.12.2009г № 1060 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобр и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в приказ Минобр и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г № 1643 «О внесении изменений в приказ Минобр и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений №2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 №72, (СанПиН 2.4.2.282110).
9. Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
11. Концепции модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
12. «Основная образовательная программа НОО МАОУ СОШ №38 г.Томска»

В Уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В последние годы интерес к проблеме здоровьесберегающих технологий в образовании возрос. Это обуславливается несколькими причинами.

Первая из них – общее ухудшение здоровья нации.

Вторая – те стратегические задачи, которые сегодня поставлены перед образованием и наукой в связи с необходимостью национального проекта «Образование».

Нацеленность всех звеньев системы образования на скорейшее внедрение инновационных моделей, интенсификацию всех процессов в образовании, требует принципиального иного состояния здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа «Азбука здоровья» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального образования.

Она обеспечивает:

- 1) пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- 2) формирование установки на использование здорового питания;
- 3) становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя;
- 4) развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа данного курса ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы.

Цель – формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию и саморазвитию.
3. Заложить предпосылки для формирования основ здорового образа жизни.

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 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.

Формы организации внеурочной деятельности:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах. Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.

Содержание программы связано со многими **учебными предметами**, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

Место в плане внеурочной деятельности. Программа рассчитана на 1 год, 33 часа. Занятия проводятся в первом классе 1 раз в неделю по 35 минут. Преподавание программы «Азбука здоровья» проводится во второй половине дня. 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.

1. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья» **Личностные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

2. Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

3. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

4. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

5. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

6. Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

7. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

9. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

10. Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

11. Установка на здоровый образ жизни;

12. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

13. Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

1. Принимать и сохранять учебную задачу;
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
6. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
7. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
8. Различать способ и результат действия;
9. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

1. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные,

цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

2. Осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

3. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

4. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

5. Строить сообщения в устной и письменной форме;

6. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

7. Основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

8. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

9. Осуществлять синтез как составление целого из частей;

10. Проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

11. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

12. Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

13. Обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

14. Осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

14. Устанавливать аналогии;

16. Владеть рядом общих приёмов решения задач

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

1. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

4. Формулировать собственное мнение и позицию;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. Задавать вопросы;
8. Контролировать действия партнёра;
9. Использовать речь для регуляции своего действия;
10. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся научится:

1. Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
2. Определять тему и главную мысль текста;
3. Делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
4. Вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
5. Сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
6. Понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
7. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
8. Понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
9. Использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
10. Ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*

- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся научится:

1. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
2. Соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
3. Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
4. Сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
5. Составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся научится:

1. Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
2. Оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
3. На основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
4. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся научится:

1. Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
2. Организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся научится:

1. Вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
2. Владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
3. Рисовать изображения на графическом планшете;
4. Сканировать рисунки и тексты.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Обучающийся научится:

1. Подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

2. Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;

3. Редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

4. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;

5. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

6. Заполнять учебные базы данных.

Обучающийся получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;

- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся научится:

1. Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;

2. Создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

3. Готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

4. Создавать диаграммы, планы территории и пр.;

5. Создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

6. Размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;

7. Пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;

- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся научится:

1. Создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;

2. Определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

3. Планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;

- моделировать объекты и процессы реального мира.

К концу 1-го класса у учащихся должны быть сформированы следующие представления:

- что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

- правила поведения в природе;
- знать части своего тела и их функции;
- что человек узнаёт мир с помощью органов чувств,
- что такое общение и какова его роль в жизни человека;
- знать правила хорошего тона;
- способы выражения приветствия, прощания, благодарности;
- правила для слушающего;
- правила для собеседников;
- свой режим дня;
- гигиенические требования к организации сна;
- культуру питания;
- правила гигиены полости рта;
- сформировать полезные привычки.

2. Содержание курса «Азбука здоровья»

Содержание курса опирается на теорию при анализе практической деятельности в области валеологии, экологии, гигиены и с применением правил безопасного поведения, развивает оценочные суждения относительно собственной культуры и гигиенического поведения.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Разделы программы:

Тема 1. Дружи с водой. (2ч)

Значение воды в жизни человека. Правила мытья рук. Использование предметов личной гигиены по назначению, индивидуальность.

Тема 2. Забота о глазах. (1ч)

Правила ухода за глазами. Гимнастики для глаз в течение дня.

Тема 3. Уход за ушами. (1 ч)

Правила ухода за ушами. Самомассаж ушей.

Тема 4. Уход за зубами (2 ч)

Правила ухода за зубами. Выбор зубной щетки и пасты. Как правильно чистить зубы и сколько раз в день.

Тема 5. Уход за руками и ногами (2 ч)

Как сберечь «рабочие инструменты» человека. Физические упражнения для развития и укрепления верхних и нижних конечностей.

Тема 6. Забота о коже. (2 ч)

Правила ухода за кожей. Использование косметических средств для защиты кожи в летний и зимний период.

Тема 7. Как следует питаться (2 ч)

Правила рационального и сбалансированного питания. Режим питания в течение дня. Культура поведения за столом.

Тема 8. Как сделать сон полезным? (1 ч)

Гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; индивидуальная постель; значение чистого воздуха в спальне.

Тема 9. Настроение в школе (1 ч)

Правильной организации умственного труда; чередование видов деятельности, полноценный и своевременный отдых. Физкультминутки на уроках. Как нужно правильно отдыхать на перемене.

Тема 10. Настроение после школы (1 ч)

Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка. Проветривание рабочего помещения. Прогулки на свежем воздухе.

Тема 11. Поведение в школе. (2 ч)

Выполнение правил поведения в классе, библиотеке, столовой, гардеробе.

Тема 12. Вредные привычки. (2 ч)

Влияние вредных привычек на здоровье. Как отказаться от вредной привычки. Стенгазета «Скажи нет!»

Тема 13. Мышцы, кости и суставы. (3 ч)

Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма. Значение скелета, его строение (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза). Значение зарядки, спорта и физического труда для организма. Спортивные конкурсы.

Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание. (5 ч)

Понятие о закаливании. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: солнце, воздух и вода. Значение одежды для закаливания и профилактики простудных заболеваний. Водные процедуры: умывание, обтирание, мытье ног, мытье до пояса, душ, купание в открытом водоеме.

Тема 15. Народные игры. (3 ч)

Укрепление физического здоровья, разучивание русских народных игр.

Тема 16. Подвижные игры. (4 ч)

Укрепление физического здоровья, подвижные игры в спортзале и на свежем воздухе (эстафеты, конкурсы).

Виды деятельности:

- беседы;
- оздоровительные минутки;
- классные часы;
- физкультурно-оздоровительные прогулки;
- деловые игры;
- комплекс упражнений.

Формы:

- коллективная форма;
- работа в парах;
- индивидуальная.

Укрепление здоровья детей во время учебного процесса:

- проветривание помещения;
- создание благоприятных условий в классе (доска зеленого цвета, дополнительное освещение над доской, озеленение);
- соблюдение правильной осанки;
- смена видов деятельности;
- использование элементов самомассажа;
- в состав упражнений для физкультминуток включать: упражнения для формирования осанки, укрепления зрения, укрепления мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, рук, релаксационные упражнения для мимики лица.

3. Тематическое планирование

Разделы, темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
Тема 1. Дружи с водой	2		
1. Советы доктора Воды	1	1	
2. Друзья Вода и мыло	1	1	
Тема 2. Забота о глазах	1		
3. Глаза – главные помощники человека	1	1	
Тема 3. Уход за ушами	1		
4. Чтобы уши слышали	1	1	
Тема 4. Уход за зубами	2		
5. Почему болят зубы	1	1	
6. Чтобы зубы были здоровыми	1	1	
Тема 5. Уход за руками и ногами	2		
7. «Рабочие инструменты» человека	1	1	
8. Эстафеты, спортивные игры	1		1
Тема 6. Забота о коже	2		
9. Зачем человеку кожа	1	1	
10. Если кожа повреждена	1	1	
Тема 7. Как следует питаться	2		
11. Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1	
12. Здоровая пища для всей семьи	1	1	
Тема 8. Как сделать сон полезным?	1		
13. Сон – лучшее лекарство	1	1	
Тема 9. Настроение в школе	1		
14. Как настроение?	1	1	
Тема 10. Настроение после школы	1		
15. Я пришел из школы	1	1	
Тема 11. Поведение в школе	2		
16-17. Я – ученик	2	1	1
Тема 12. Вредные привычки	2		
18-19. Вредные привычки	2	1	1
Тема 13. Мышцы, кости и суставы	3		
20. Скелет – наша опора	1	1	
21. Осанка – стройная спина!	1	1	
22. Конкурс «Я самый спортивный»	1		1
Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание	5		
23. Если хочешь быть здоров	1	1	
24. Оздоровление организма человека	1	1	
25-26. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	2	1	1
27. Как правильно вести себя на воде	1	1	
Тема 15. Народные игры	3		
28. Русские народные игры	1		1
29. «Нет вредным привычкам!»	1		1
30. «Чемпионы скакалки»	1		1
Тема 16. Подвижные игры	4		
31-32. Подвижные игры	2		2
33. Обобщающее занятие	1	1	

Приложение

Литература

1. Барбашина Т.Н. Думать о здоровье детей нужно всем // Начальная школа. – 1998. – № 5. с. 91
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009
3. Вострикова О.В. Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации начального образования // Начальная школа. – 2007. – № 6. с. 80-81
4. Гарейда Н.В. Научить быть здоровым // Начальная школа. – 2000. – № 9. – с.99-100
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Вако, 2004
6. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М.: Просвещение, 1986
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: Вако, 2005
8. Лавлинскова Е.Ю. Изучаем правила дорожного движения. – Волгоград: Учитель, 2008
9. Наволодская Е.Г. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2001. – № 5. – с. 22-29
10. Обухова Л.А., Лемаскина Н.А. Школа докторов природы. – М.: Вако, 2004
11. Проектирование основной образовательной программы образовательного учреждения. – М.: Академкнига, 2010
12. Рагимова О.А. Пути оздоровления младших школьников // Начальная школа. – 2009. – № 1. – с.72-74