


«Согласовано»
Зам.директора по ВР
 Е.А.Горбашова
«3» 11 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ ВО
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат г. Вязники»
 М.А.Кузнецова
«3» ноября 2023 г.



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука здоровья»
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»
(Срок реализации – 4 года, возраст обучающихся – 8-13 лет)**

Составила:
педагог
доп. образования
Тарасова С.В.

г. Вязники
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2022 г.).

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196».

7. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».

9. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

10. Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. N ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

11. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Уровень реализации программы - ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся 8-13 лет, относящиеся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью (умственная отсталость, задержка психического развития).

Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий доступной среды.

Объем программы: образовательный курс рассчитан на 4 года обучения. Полный объем программы составляет 4,5 часа в неделю, 153 часа.

1-а (1 ч) - 34 часа

1-б, 3-б (1 ч) – 34 часа

4-а (1 ч) – 34 часа

4-б (1,5 ч) – 51 час

Занятия проводятся в каждой группе один раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Количество обучающихся в группе – до 12 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – групповая.

Зачисление производится на основании заявления родителей (законных представителей).

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «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.

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» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- формировать представления: о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- формировать физическое и психическое саморазвитие;
- развивать умения пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни;
- развивать потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучать упражнениям сохранения зрения.

Общая характеристика курса.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы)». – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Программа «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики.

Принцип научности - в основе содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает у обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее –

физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации.

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

Основные виды деятельности учащихся:

- ✓ беседа;
- ✓ игра;
- ✓ практические занятия;
- ✓ викторина;
- ✓ выставка рисунков;
- ✓ соревнования.

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

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

Любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Планируемые результаты реализации программы «Азбука здоровья»

Целью реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными,

государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Первостепенным результатом реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья» сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

1 класс (34 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (2 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры (2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
1 КЛАСС (34 часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|-----|-----------------------------------|------------------|-------|
| 1. | Дружи с водой. | 2 | |
| 2. | Забота об органах чувств. | 5 | |
| 3. | Уход за зубами. | 3 | |
| 4. | Уход за руками и ногами. | 1 | |
| 5. | Уход за руками и ногами. | 1 | |
| 6. | Как следует питаться. | 2 | |
| 7. | Как сделать сон полезным. | 1 | |
| 8. | Настроение в школе. | 2 | |
| 9. | Настроение после школы | 1 | |
| 10. | Поведение в школе | 2 | |
| 11. | Вредные привычки. | 2 | |
| 12. | Мышцы, кости и суставы. | 2 | |
| 13. | Как закаляться. | 2 | |
| 14. | Как правильно вести себя на воде. | 1 | |
| 15. | Народные игры. | 2 | |
| 16. | Подвижные игры. | 3 | |
| 17. | Доктора природы. | 2 | |
| | ИТОГО: | 34 ч | |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание занятий |
|------|----------------------------------|--------------|--|
| 1 | <i>Советы доктора Воды.</i> | 1 | Вступительное слово. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |
| 2 | <i>Друзья Вода и мыло</i> | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |
| 3 | <i>Глаза – главные помощники</i> | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | <i>человека.</i> | | «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. |
| 4 | <i>Подвижные игры</i> | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» |
| 5 | <i>Чтобы уши слышали.</i> | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |
| 6 | <i>Почему болят зубы.</i> | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. |
| 7 | <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i> | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пицца. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |
| 8 | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i> | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |
| 9 | <i>«Рабочие инструменты» человека.</i> | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |
| 10 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». |
| 11 | <i>Зачем человеку кожа.</i> | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. |
| 12 | <i>Надёжная защита организма.</i> | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. |
| 13 | <i>Если кожа повреждена.</i> | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |
| 14 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | эстафета», «Поезд». |
| 15 | <i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». |
| 16 | <i>Здоровая пища для всей семьи.</i> | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |
| 17 | <i>Сон – лучшее лекарство</i> | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |
| 18 | <i>Как настроение?</i> | 2 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. |
| 19 | <i>Я пришёл из школы.</i> | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |
| 20 | <i>Подвижные игры по выбору детей.</i> | 1 | 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». |
| 21 | <i>Я – ученик.</i> | 2 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». |
| 22 | | | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 23 | <i>Вредные привычки.</i> | 2 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. |
| 24 | | | Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. |
| 25 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |

| | | | |
|--------------------|---|---|--|
| 26 | <i>Скелет – наша опора.</i> | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. |
| 27 | <i>Осанка – стройная спина!</i> | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |
| 28 | <i>Если хочешь быть здоров.</i> | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» |
| 29 | <i>Правила безопасности на воде.</i> | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. |
| 30 | <i>Подвижные игры.</i> | 1 | По выбору учащихся. |
| 31 | <i>Весёлые старты.</i> | 1 | Командные соревнования. |
| 32-33 | <i>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</i> | 2 | Встреча с докторами здоровья. Играсуждение «Здоровый человек - это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |
| Итого: 34 ч | | | |

2 КЛАСС

На втором году обучения обучающиеся *знакомятся* с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; *обучаются* правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. *Обучаются* правилам оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

2 класс – 34 часа

Почему мы болеем (3 ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит (1 ч) Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней (2 ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах (2 ч) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений (2 ч) Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде (2 ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч) Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения на воде (1 ч) Вода – наш друг.

Правила общения с огнём (1 ч) Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч) Чем опасен электрический ток.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (1 ч) Травмы.

Как защититься от насекомых (1ч) Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными (1ч) Что мы знаем про кошек и собак.

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2ч) Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2ч) Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах (3ч) Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1ч) Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1ч) Укусы змей.

Сегодняшние заботы медицины (3ч) Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

2 КЛАСС (34 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|---------------|--|------------------|-------|
| 1. | Почему мы болеем. | 3 | |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 | |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 | |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 | |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 | |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 | |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 | |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 | |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 | |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 | |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 | |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 | |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 | |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 | |
| ИТОГО: | | 34 ч | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №п /п | Наименование раздела | Кол-во часов | Тема занятия | Содержание занятия |
|-------|---|--------------|-------------------------------------|--|
| 1-3 | Почему мы боеем | 3 | <i>Разные причины болезней.</i> | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. |
| | | | <i>Признаки некоторых болезней</i> | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» |
| | | | <i>Как ваше здоровье?</i> | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». |
| 4-5 | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 | <i>Организм- сам себе помощник.</i> | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». |
| | | | <i>Здоровый образ жизни.</i> | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. |
| 6 | Кто нас лечит. | 1 | <i>Какие врачи нас лечат.</i> | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. |
| 7-8 | Прививки от болезней. | 2 | <i>Инфекции и болезни.</i> | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная |

| | | | | |
|-------|--------------------------------|---|---------------------------------|---|
| | | | | минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» |
| | | | <i>Прививки от болезней.</i> | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». |
| 9-10 | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | <i>Как выбрать лекарства.</i> | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. |
| | | | <i>Домашняя аптечка.</i> | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |
| 11-12 | Как избежать отравлений. | 2 | <i>Лекарственные отравления</i> | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сами! Практическая работа. |
| | | | <i>Пищевые отравления.</i> | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". |
| 13-14 | Безопасность при любой погоде. | 2 | <i>Солнце – наш друг?</i> | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забывла Ганя про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сами!» |
| | | | <i>На улице дождь и</i> | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, |

| | | | | |
|-------|---|---|---------------------------------------|---|
| | | | <i>гроза.</i> | бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | <i>Опасности в нашем доме.</i> | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| | | | <i>Правила поведения на улице.</i> | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | <i>Вода – наш друг.</i> | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. |
| 18 | Правила обращения с огнём. | 1 | <i>Чтобы огонь не причинил вреда.</i> | 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». |
| 19 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | <i>Чем опасен электрический ток.</i> | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| 20 | Как уберечься от порезов, ушибов, | 1 | <i>Травмы.</i> | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| | переломов. | | | Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |
| 21 | Как защититься от насекомых. | 1 | <i>Укусы насекомых.</i> | 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. |
| 22 | Предосторожности при обращении с животными. | 1 | <i>Про собак и кошек.</i> | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! |
| 23-24 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом | 2 | <i>Отравление ядовитыми веществами.</i> | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. |
| | | | <i>Отравление угарным газом.</i> | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». |
| 25-26 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | <i>Помочь себе при тепловом ударе.</i> | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». |
| | | | <i>Как уберечься от мороза.</i> | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |
| 27- | Первая | 3 | <i>Растяжения</i> | Повторение «Какие бывают |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| 29 | помощь при травмах. | | <i>и вывихи.</i> | травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. |
| | | | <i>Переломы.</i> | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах |
| | | | <i>Если ты ушибся или порезался.</i> | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. |
| 30 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | <i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.</i> | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, змей. | 1 | <i>Если укусила змея.</i> | Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. |
| 32-34 | Сегодняшние заботы медицины. | 3 | <i>Я здоровье берегу.</i> | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. |
| | | | <i>Здоровый образ жизни.</i> | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. |
| | | | <i>Я выбираю движение.</i> | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» |

3 КЛАСС

В третьем классе обучающиеся учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

3 класс – 34 часа

- Чего не надо бояться (1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)** Учимся думать. Спешим делать добро.
- Почему мы говорим неправду (2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
- Почему мы не слушаемся родителей (2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.
- Надо ли уметь сдерживать себя (2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.
- Не грызи ногти, не ковырай в носу (2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).
- Как относиться к подаркам (2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок.
- Как следует относиться к наказаниям (1ч)** Наказание.
- Как нужно одеваться (1ч)** Одежда.
- Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч)** Ответственное поведение.
- Как вести себя, когда что – то болит (1ч)** Боль.
- Как вести себя за столом (2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом.
- Как вести себя в гостях (1ч)** Ты идёшь в гости.
- Как вести себя в общественных местах (2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.
- «Нехорошие слова». Недобрые шутки (2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.
- Что делать. Если не хочется в школу (1ч)** Помоги себе сам.
- Чем заняться после школы (1ч)** Умей организовать свой досуг.
- Как выбрать друзей (2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.
- Как помочь родителям (1ч)** Как доставить родителям радость.
- Как помочь больным и беспомощным (2ч)** Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.
- Повторение (3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

**Тематическое планирование курса «Азбука здоровья»
3 класс (34 часа)**

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|---------------|---|------------------|-------|
| 1. | Чего не надо бояться. | 1 | |
| 2. | Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 2 | |
| 3. | Почему мы говорим неправду. | 2 | |
| 4. | Почему мы не слушаемся родителей. | 2 | |
| 5. | Надо уметь сдерживать себя. | 2 | |
| 6. | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. | 2 | |
| 7. | Как относиться к подаркам. | 2 | |
| 8. | Как следует относиться к наказаниям. | 1 | |
| 9. | Как нужно одеваться. | 1 | |
| 10. | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 | |
| 11. | Как вести себя, когда что-то болит. | 1 | |
| 12. | Как вести себя за столом. | 2 | |
| 13. | Как вести в гостях. | 1 | |
| 14. | Как вести себя в общественных местах. | 2 | |
| 15. | «Нехорошие слова». Недобрые шутки. | 2 | |
| 16. | Что делать, если не хочется в школу. | 1 | |
| 17. | Чем заняться после школы. | 1 | |
| 18. | Как выбрать друзей. | 2 | |
| 19. | Как помочь родителям. | 1 | |
| 20. | Как помочь беспомощным и больным. | 2 | |
| 21. | Повторение. | 3 | |
| ИТОГО: | | 34 ч | |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание занятий |
|-------|--|--------------|--|
| 1 | <i>Как воспитывать уверенность и бесстрашие.</i> | 1 | Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся». |
| 2 | <i>Учимся думать.</i> | 1 | Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | «Свое мнение». |
| 3 | <i>Спешу делать добро.</i> | 1 | Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». |
| 4 | <i>Поможет ли нам обман.</i> | 1 | Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. |
| 5 | <i>«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.</i> | 1 | Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи. |
| 6 | <i>Надо ли прислушиваться к советам родителей.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка». |
| 7 | <i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?». |
| 8 | <i>Все ли желания выполнимы.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка – рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений. |
| 9 | <i>Как воспитать в себе сдержанность.</i> | 1 | Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц. |
| 10 | <i>Как отучить себя от вредных привычек.</i> | 2 | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Игра «Давай поговорим». |
| 11 | | | |
| 12 | <i>Я принимаю подарок.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности». |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|
| 13 | <i>Я дарю подарки.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!» |
| 14 | <i>Наказание.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа. |
| 15 | <i>Одежда.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. |
| 16 | <i>Ответственное поведение.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». |
| 17 | <i>Боль.</i> | 1 | Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу». |
| 18 | <i>Сервировка стола.</i> | 1 | Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе». |
| 19 | <i>Правила поведения за столом.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» |
| 20 | <i>Ты идешь в гости.</i> | 1 | Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...» |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 21 | <i>Как вести себя в транспорте и на улице.</i> | 1 | Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». |
| 22 | <i>Как вести себя в театре, кино, школе.</i> | 1 | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке». |
| 23 | <i>Умеем ли мы вежливо обращаться.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. |
| 24 | <i>Умеем ли мы разговаривать по телефону.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент». |
| 25 | <i>Помоги себе сам.</i> | 1 | Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения». |
| 26 | <i>Умей организовать свой досуг.</i> | 1 | Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). |
| 27 | <i>Что такое дружба.</i> | 1 | Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». |
| 28 | <i>Кто может считаться настоящим другом.</i> | 1 | Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...» |

| | | | |
|--------------------|--|---|---|
| 29 | <i>Как доставить родителям радость.</i> | 1 | Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент». |
| 30 | <i>Если кому-нибудь нужна твоя помощь.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». |
| 31 | <i>Спешите делать добро.</i> | 1 | Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте. |
| 32 | <i>Огонек здоровья.</i> | 1 | Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье. |
| 33 | <i>Путешествие в страну здоровья.</i> | 1 | Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. |
| 34 | <i>Культура здорового образа жизни.</i> | 1 | Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям. |
| Итого: 34 ч | | | |

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье (4 ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения (2 ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак (1ч) Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам (1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь (3 ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник – наркотик (2 ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2 ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Дружба (1 ч) Дружба.

Здоровое питание (2 ч) Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье (3 ч) Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок.

Что такое «хорошо» и «плохо» (1 ч) Будем делать хорошо и не будем плохо.

Повторение (4 ч) День здоровья. Викторина «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Тренинги

Тематическое планирование курса «Азбука здоровья» 4 класс (34 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|----------|-------------------------------------|-------------------------|--------------|
| 1. | Наше здоровье. | 4 | |
| 2. | Как помочь сохранить себе здоровье. | 3 | |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 | |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 | |

| | |
|---|-------------|
| 5. Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |
| 6. Помоги себе сам. | 1 |
| 7. Злой волшебник – алкоголь. | 3 |
| 8. Злой волшебник – наркотик. | 2 |
| 9. Мы – одна семья. | 2 |
| 10. Дружба | 1 |
| 11. Здоровое питание | 2 |
| 12. Чистота и здоровье | 3 |
| 13. Что такое «хорошо» и «плохо» | 1 |
| 14. Повторение. | 4 |
| ИТОГО: | 34 ч |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Содержание занятий |
|------|---|--------------|--|
| 1 | <i>Что такое здоровье?</i> | 1 | Слово учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» |
| 2 | <i>Что такое эмоции?</i> | 1 | Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». |
| 3 | <i>Чувства и поступки.</i> | 1 | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» |
| 4 | <i>Стресс.</i> | 1 | Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. |
| 5 | <i>Учимся думать и действовать.</i> | 1 | Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» |
| 6 | <i>Учимся находить причину и последствия событий.</i> | 1 | Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» |
| 7 | <i>Умей выбирать.</i> | 1 | Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 8 | <i>Принимаю решение.</i> | 1 | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» |
| 9 | <i>Я отвечаю за своё решение.</i> | 1 | Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». |
| 10 | <i>Что мы знаем о курении.</i> | 1 | Игра «Волшебный стул». Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. |
| 11 | <i>Зависимость.</i> | 1 | Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». |
| 12 | <i>Умей сказать НЕТ.</i> | 1 | Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». |
| 13 | <i>Как сказать НЕТ.</i> | 1 | Игра «Зеркало и обезьяна». Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. |
| 14 | <i>Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?</i> | 1 | Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. |
| 15 | <i>Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</i> | 1 | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа. |
| 16 | <i>Волевое поведение.</i> | 1 | Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг. |
| 17 | <i>Алкоголь.</i> | 1 | Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! |
| 18 | <i>Алкоголь – ошибка.</i> | 1 | Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Нспьющий воробей». Игра «Выбери |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. |
| 19 | <i>Алкоголь – сделай выбор.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг. |
| 20 | <i>Наркотик.</i> | 1 | Анализ ситуации. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». |
| 21 | <i>Наркотик – тренинг безопасного поведения.</i> | 1 | Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг. |
| 22 | <i>Мальчишки и девчонки.</i> | 1 | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа. |
| 23 | <i>Моя семья.</i> | 1 | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». |
| 24 | <i>Дружба.</i> | 1 | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. |
| 25 | <i>Умеем ли мы правильно питаться?</i> | 1 | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. |
| 26 | <i>Я выбираю кашу.</i> | 1 | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». |
| 27 | <i>Чистота и здоровье.</i> | 1 | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». |
| 28 | <i>Откуда берутся грязнули? (игра-</i> | 1 | Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик |

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| | <i>путешествие</i> | | странной...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. |
| 29 | <i>Чистота и порядок</i> | 1 | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. |
| 30 | <i>Будем делать хорошо и не будем плохо.</i> | 1 | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений. |
| 31 | <i>День здоровья.</i> | 1 | Игры и соревнования. |
| 32 | <i>Наше здоровье.</i> | 1 | Викторина. Кроссворды и ребусы. |
| 33 | <i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу.</i> | 1 | Праздник. |
| 34 | <i>Будьте здоровы.</i> | 1 | Посещение медицинского кабинета. Практическая работа «Выпуск стенной газеты». |
| Итого: 34 ч | | | |

Литература

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.

10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Источники, используемые для подготовки и проведения занятий

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

9. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
17. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
18. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мп.: «Тессей», 1998.
19. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь - М.,1997
20. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
21. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
22. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е. Аспиз. – М., 1986.
23. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980