Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец: Головкина Татьяна Владимировна

Должность: Директор

Дата подписи: 01.09.2021

МБОУ Гимназия №91 имени М.В.Ломоносова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  На заседании кафедры  Протокол №\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Согласовано:  На НМС  Протокол №\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | Утверждено:  Директор МБОУ Гимназия №91 им. М.В.Ломоносова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Головкина Т.В.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса

**«Азбука здоровья»**

для учащихся 1-4х классов

Срок реализации: 4 года

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Составитель**:

Егоров В.В.

Железногорск – 2021 г.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Данная программа составлена для учащихся 1-4 классов начальной школы в соотвествиии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа составлена на основании программы «Азбука здоровья» Лапаева М.М. сборник программ «Организация внеурочной деятельности в начальной школе». Направленность программы физкультурно-спортивная. Срок реализации 1 год.

***Цель программы*:**

Формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи.***

* Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
* Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
* Обеспечить физическое и психическое саморазвитие.
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
* Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьясбережения.
* Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

***Результаты освоения курса внеурочной деятельности.***

*Обучающиеся должны знать:*

* Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний передающихся воздушно-капельным путем
* Особенности влияния вредных привычек на здоровье младших школьников
* Особенности воздействия двигательной активности на организм человека
* Основы рационального питания
* Правила оказания первой помощи
* Способы сохранения и укрепления здоровья
* Основы развития познавательной сферы
* Общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
* Влияние здоровья на успешную учебную деятельность
* Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
* Значение режима питания, понятие «полезные» и «вредные» продукты

*Обучающиеся должны уметь:*

* Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
* Выполнять физические упражнения для развития физических навыков
* Различать «полезные» и «вредные» продукты
* Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита
* Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
* Заботиться о своем здоровье
* Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожения, ожоге, травмах, тепловом и солнечных ударах
* Находить выход в стрессовых ситуациях
* Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а так же охранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания
* Отвечать за свои поступки

К концу обучения учащиеся получат возможность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
| Знать | - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии,  - о правилах безопасного поведения,  - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению | - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе,  - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми, в соответствии с общепринятыми нравственными нормами | -необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии,  - о способах поддержания здоровья, личной гигиены, безлекарственном лечении,  - о здоровом питании,  - о заболеваниях и способах их предупреждения,  - о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека |
| Уметь | - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении целей,  - правильно взаимодействовать с другими людьми(терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.)  - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности,  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить | - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей,  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности,  - формулировать собственное мнение и позицию | -оказывать первую медицинскую помощь,  - ухаживать за своим здоровьем и телом,  - работать в группе, в коллективе |
| Применять | - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия,  - подводить самостоятельный итог занятия, анализировать и систематизировать полученные умения и навыки | - полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья,  - знания для поддержания активного и здорового образа жизни | - применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике |

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные УУД:*

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

*Познавательные УУД:*

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем), находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*Коммуникативные УУД:*

* Умение доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Контроль и оценка планируемых результатов***

На этих занятиях не ставятся отметки, хотя оценивание (устное) осуществляется. К

тому же обучающийся на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый

положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Промежуточная аттестация представлена в виде тестовой работы.

*Критерии оценивания*:

оценивание происходит по 3-х бальной системе в соответствии с критериями к выполнению проектов:

* оценка в 0 баллов (отсутствует соответствие критерию);
* оценка в 1 балл (низкое соответствие критерию);
* оценка в 2 балла (достаточное соответствие критерию);
* оценка в 3 балла (полное соответствие критерию).

*Критерии оценки тестовой работы:*

* Правильно выбран ответ (из 4 возможных).
* Правильно составлена пара (признак-действие)
* Правильно выполнено умозаключение, сделан вывод
* Правильно дополнена схема
* Выполнено творческое задание

Максимальное количество баллов – 15

«Зачтено» ставится, если учащийся набрал не менее 5 баллов.

Если учащийся получил менее 5 баллов работа признается не зачтенной – «Не зачтено».

1. **Содержание программы.**

Занятия носят научно-образовательный характер. Курс так же носит практическую направленность.

Основные виды деятельности учащихся:

* Навыки дискуссионного общения,
* Опыты,
* Игра.

В каждый раздел курса включены дополнительные виды деятельности:

* Чтение стихов, рассказов, сказок.
* Постановка драматических сценок, спектаклей,
* Прослушивание песен и стихов,
* Организация подвижных игр,
* Выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Формы проведения занятий можно считать: анкетирование, тестирование, практикумы здоровья, конкурсы, часы познания, научные колейдоскопы, интеллектуальные игры, часы общения, выставки, аукционы знаний, праздники, рекомендательные часы, беседы, комплексы упражнений и т.д.

*Содержание программы 1 класс (33 часа).*

Введение (2 часа)

Знакомство с новым предметом. Понятие науки валеология. Задачи на год. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Подвижные игры (4 часа)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр «У медведя во бору», игра «Соловушка», «Мыши водят хоровод», «Липкие пеньки». Правила техники безопасности. Правила игры.

В гостях у Мойдадыра (5 часов).

Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Отгадывание загадок о принадлежностях личной гигиены. Рисование Мойдодыра.

Друзья Мыло и Вода. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Чистота залог здоровья. Вода – лучшее лекарство. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Правила гигиены рук. Творческая работа: рисование микроба. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр!»

Азбука Здоровья (5 часов)

Определение понятия здоровья. Что такое здоровый образ жизни? Что такое режим дня? Мой режим дня. Занятие-совет «Как научится соблюдать режим дня». Составление режима дня. Комплекс утренней зарядки. Факторы, укрепляющие здоровье. Разбор различных ситуаций. Формулировка правил. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений утренней зарядки.

Советы Айболита (8 часов)

Правила закаливания. Знакомство с правилами гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Беседа-диалог «Мои привычки». Телевизор и дети. Игра «Вредно-полезно». Проведение свободного времени. Виды отдыха. Спортивное мероприятие, создание команд, организация соревнования. Экскурсия.

Питание и здоровье (5 часов).

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Знания об основных витаминах в продуктах питания, о необходимости питаться разнообразно, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство с полезными продуктами питания. Овощи, фрукты – полезные продукты. Ю.Тувим «Овощи». Традиции питания на Руси.

Мое здоровье в моих руках (3 часа).

Мой внешний вид- залог здоровья. Труд и здоровье. Подвижные игры.

Подведем итоги (1 час)

В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (тестирование).

*Содержание программы 2 класс (34 часа).*

Введение (2 часа)

Повторение пройденного за 1 класс. Доктора Природы. Экскурсия на школьный стадион. Тренажерный зал.

Подвижные игры (4 часа)

Подвижные игры. В гостях у Доктора Свежий воздух. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Азбука Здоровья (7 часов)

Мое здоровье. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух – большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Осанка. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

Советы Айболита (8 часов)

Как готовить домашние задания. Настроение. Чувства. Эмоции. Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезни. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

Питание и здоровье (5 часов).

Основы правильного питания, правила этикета. Режим питания. Витамины и их польза для человека. Знания о витаминах в продуктах питания, о необходимости питаться разнообразно, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания. Знакомство о полезных продуктах.

Мое здоровье в моих руках (6 часов).

Закаливание. Гигиена тела. Утомляемость и переутомление. Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезни. Профилактика детского травматизма.

Подведем итоги (2 часа)

Подведение итогов за год. Тестирование. Профилактические беседы о безопасном летнем отдыхе.

*Содержание программы 3 класс (34 часа).*

Введение (2 часа)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее, выше».

Подвижные игры (4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 часов).

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страница, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа – источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука Здоровья (7 часов)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 часа).

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

Советы Айболита (9 часов)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умений детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно-полезно». Искривление позвоночника. Проведение свободного времени. Как правильно и по погоде одеваться. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 часа)

Подведение итогов года. Тестирование. Экскурсия с подвижными играми.

*Содержание программы 4 класс (34 часа).*

Введение (2 часа).

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Подвижные игры (4 часа).

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 часа).

Питание - необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питании. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 часов).

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана слуха, зрения, зубов. Алкоголь и его пагубное действие. Лекарственные травы, способы их применения. Массаж. Животные лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука Здоровья (10 часов).

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами.Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Забыла Таня про обед…». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!». Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Грипп». Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1 час)

Подведение итогов за год. Тестирование. Мое здоровье – моя программа.

**III.Тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела/занятий | Теоретические | Практические | Всего часов |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Подвижные игры | - | 4 | 4 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 3 | 5 |
| 4 | Азбука здоровья | 2 | 3 | 5 |
| 5 | Советы Айболита | 4 | 4 | 8 |
| 6 | Питание и здоровье | 3 | 2 | 5 |
| 7 | Мое здоровье в моих руках | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Подведем итоги | - | 1 | 1 |
|  | Итого | 13 | 20 | 33 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела/занятий | Теоретические | Практические | Всего часов |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Подвижные игры | - | 4 | 4 |
| 3 | Азбука здоровья | 4 | 3 | 7 |
| 4 | Советы Айболита | 5 | 3 | 8 |
| 5 | Питание и здоровье | 3 | 2 | 5 |
| 6 | Мое здоровье в моих руках | 3 | 3 | 6 |
| 7 | Подведем итоги | 1 | 1 | 2 |
|  | Итого | 17 | 17 | 34 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела/занятий | Теоретические | Практические | Всего часов |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Подвижные игры | - | 4 | 4 |
| 3 | Мое здоровье в моих руках | 3 | 3 | 6 |
| 4 | Азбука здоровья | 4 | 3 | 7 |
| 5 | Питание и здоровье | 3 | 1 | 4 |
| 6 | Советы Айболита | 6 | 3 | 9 |
| 7 | Заключение | 1 | 1 | 2 |
|  | Итого | 18 | 16 | 34 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела/занятий | Теоретические | Практические | Всего часов |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Подвижные игры | - | 4 | 4 |
| 3 | Питание и здоровье | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Советы Айболита | 4 | 4 | 8 |
| 5 | Азбука здоровья | 7 | 3 | 10 |
| 6 | Мое здоровье в моих руках | 2 | 3 | 5 |
| 7 | Заключение | - | 1 | 1 |
|  | Итого | 16 | 18 | 34 |

**IV.Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Методы | Дата факт | Дата план |
| ***Введение – 2 часа.*** | | | | |
| 1 | Понятие науки валеологии (теория) | Беседа, игра, показ |  |  |
| 2 | Экскурсия «Природа источник здоровья»(практика) | Беседа. Показ, экскурсия |  |  |
| ***Подвижные игры – 4 часа*** | | | | |
| 3 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «У медведя во бору». Разучивание игр для организации перемен. (практика) | Показ, игра, беседа |  |  |
| 4 | Русская игра «Соловушка». Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| 5 | Русская игра «Мыши водят хоровод». Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| 6 | Башкирская игра «Липкие пеньки». Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| ***В гостях у Мойдодыра – 5 часов*** | | | | |
| 7 | Советы доктора Воды. (теория) | Беседа, показ, практическая работа, праздник |  |  |
| 8 | Советы доктора Воды. (практика) |  |  |
| 9 | Друзья Вода и Мыло. (теория) |  |  |
| 10 | Друзья Вода и Мыло. (практика) |  |  |
| 11 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». (практика) |  |  |
| ***Азбука здоровья – 5 часов*** | | | | |
| 12 | Дорога к доброму здоровью. Правила ЗОЖ.(теория) | Беседа, показ, практическая работа, режим дня, комплексы утренней зарядки, памятки. |  |  |
| 13 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. (практика) |  |  |
| 14 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. (теория) |  |  |
| 15 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. (практика) |  |  |
| 16 | Как обезопасить свою жизнь (практика) |  |  |
| ***Советы Айболита – 8 часов.*** | | | | |
| 17 | Правила закаливания (теория) | Беседа, показ, практическая работа, экскурсия, рисование, составление сказок. |  |  |
| 18 | Знакомство с правилами гигиены (практика) |  |  |
| 19 | Чтоб смеялся роток и кусался зубок (практика) |  |  |
| 20 | Здоровье и телевизор (теория) |  |  |
| 21 | Мои привычки (теория) |  |  |
| 22 | Виды отдыха (теория) |  |  |
| 23 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (практика) |  |  |
| 24 | День Здоровья «Как хорошо здоровым быть» (практика) |  |  |
| ***Питание и здоровье – 5 часов*** | | | | |
| 25 | Витаминная тарелка на каждый день (теория) | Беседа, показ, практическая работа, загадки, выведение правил культуры питания |  |  |
| 26 | Овощи, фрукты – полезные продукты (теория) |  |  |
| 27 | Сказка «Овощи» - умеем ли мы правильно питаться? (практика) |  |  |
| 28 | Щи да каша – пища наша (теория) |  |  |
| 29 | Культура питания (практика) |  |  |
| ***Мое здоровье в моих руках – 3 часа*** | | | | |
| 30 | Мой внешний вид – залог здоровья. (практика) | Беседа, показ, практическая работа, стихи, игры |  |  |
| 31 | Здоровье и труд – рядом идут. (теория) |  |  |
| 32 | Подвижные игры. Игры с мячом. (практика) |  |  |
| ***Подведем итоги – 1 час*** | | | | |
| 33 | В здоровом теле здоровый дух (практика) | Беседа, игры, конкурсы, тест |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья»**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Методы | Дата факт | Дата план |
| ***Введение – 2 часа.*** | | | | |
| 1 | Доктора природы (теория). | Беседа, игра, показ |  |  |
| 2 | Экскурсия «По стране Спортландии» (практика) | Беседа. Показ, экскурсия |  |  |
| ***Подвижные игры – 4 часа*** | | | | |
| 3 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен. (практика) | Показ, игра, беседа |  |  |
| 4 | Мордовская игра «Котел». Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| 5 | Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| 6 | Попрыгать, поиграть. Разучивание игр для организации перемен. (практика) |  |  |
| ***Азбука здоровья – 7 часов*** | | | | |
| 7 | Мое здоровье (теория) | Беседа, показ, практическая работа, загадки, памятки, буклеты. |  |  |
| 8 | Зрение – это сила. (теория) |  |  |
| 9 | Болезни глаз. Как их предупредить. (практика) |  |  |
| 10 | Слух – большая ценность человека. (теория) |  |  |
| 11 | Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса (практика). |  |  |
| 12 | Осанка – это красиво. (теория) |  |  |
| 13 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. (практика) |  |  |
| ***Советы Айболита – 8 часов.*** | | | | |
| 14 | Здоровье и домашние задания. (теория) | Беседа, показ, практическая работа, загадки, составление памяток, буклетов. |  |  |
| 15 | Мое настроение. (теория) |  |  |
| 16 | Мир эмоций и чувств (практика). |  |  |
| 17 | Вредные привычки и борьба с ними (практика). |  |  |
| 18 | Иммунитет (теория). |  |  |
| 19 | Как защитить себя от болезни (практика) |  |  |
| 20 | Движение – это жизнь (теория) |  |  |
| 21 | Что нужно знать о лекарствах (теория) |  |  |
| ***Питание и здоровье – 5 часов*** | | | | |
| 22 | Знакомство с доктором Здоровая пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из тех блюд на всю жизнь. (теория) | Рассказ, беседа, показ, презентация, викторина, составление меню, практическая работа |  |  |
| 23 | Культура питания. Этикет (практика) |  |  |
| 24 | Режим питания (теория). |  |  |
| 25 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (теория). |  |  |
| 26 | Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина) (практика) |  |  |
| ***Мое здоровье в моих руках – 6 часов*** | | | | |
| 27 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! (теория/практика) | Рассказ, беседа, показ, презентация, викторина,, практическая работа |  |  |
| 28 | Гигиена тела и души (теория/практика) |  |  |
| 29 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. (теория/практика) |  |  |
| 30 | Сон и его значение для здоровья человека (теория/практика) |  |  |
| 31 | Как защитить себя от болезни (теория/практика) |  |  |
| 32 | Профилактика детского травматизма (теория/практика) |  |  |
| ***Подведем итоги – 2 часа*** | | | | |
| 33 | Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть!» | Беседа, презентация, тест |  |  |
| 34 | Я и опасности, которые меня подстерегают |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья»**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Методы | Дата факт | Дата план |
| ***Введение – 2 часа.*** | | | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | Беседа, игра, показ |  |  |
| 2 | Экскурсия «Дальше, быстрее, выше» | Беседа. Показ, экскурсия |  |  |
| ***Подвижные игры – 4 часа*** | | | | |
| 3 | «Третий лишний», «Невод и щука» (практика) | Показ, игра, беседа |  |  |
| 4 | «Шишки, желуди, орехи», «Гуси-гуси» (практика) |  |  |
| 5 | «Салки», «Юрта» (практика) |  |  |
| 6 | «Займи пустое место», «Волк во рву» (практика) |  |  |
| ***Мое здоровье в моих руках – 6 часов*** | | | | |
| 7 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» (практика) | Беседа, показ, практическая работа, экскурсия. |  |  |
| 8 | Труд и здоровье (практика) |  |  |
| 9 | Наш мозг и его волшебные действия (теория) |  |  |
| 10 | Закаливание в домашних условиях (теория/практика) |  |  |
| 11 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (теория) |  |  |
| 12 | Отдых активный и пассивный (теория/практика) |  |  |
| ***Азбука здоровья – 7 часов.*** | | | | |
| 13 | Почему устают глаза? (теория) | Беседа, дискуссия, рассказ. Практическая работа. Тест, конкурс рисунков. Психологический тренинг. Экскурсия. |  |  |
| 14 | Зачем человеку кожа ? (теория) |  |  |
| 15 | Если кожа повреждена. Инфекционные заболевания кожи. (практика) |  |  |
| 16 | Надежная защита организма (теория) |  |  |
| 17 | Как настроение? (практика) |  |  |
| 18 | Сколько стоит твое здоровье. Экскурсия в аптеку. |  |  |
| 19 | На прививку третий класс! (теория) |  |  |
| ***Питание и здоровье – 4 часа*** | | | | |
| 20 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья (теория) | Практикум здоровья. Праздник русской кухни. |  |  |
| 21 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить. (теория) |  |  |
| 22 | Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности (практика) |  |  |
| 23 | Профилактика желудочных заболеваний. (теория) |  |  |
| ***Советы Айболита – 9 часов*** | | | | |
| 24 | Как сохранять и укреплять свое здоровье (теория) | Практикум здоровья. Час познания. Аукцион знаний. Рекомендательный час. Рассказ, беседа. Урок практикум. Сообщение доктора Айболита. |  |  |
| 25 | Как избежать искривления позвоночника (практика). |  |  |
| 26 | Как сохранить улыбку красивой (теория/практика). |  |  |
| 27 | Как табак влияет на здоровье? (теория) |  |  |
| 28 | Чем опасен электрический ток? (теория) |  |  |
| 29 | Как правильно одеваться? (теория/практика) |  |  |
| 30 | Как правильно ухаживать за волосами? (теория) |  |  |
| 31 | Как избежать отравлений? (теория) |  |  |
| 32 | Лесная аптека на службе человека. (практика) |  |  |
| ***Заключение – 2 часа*** | | | | |
| 33 | Итоговое занятие «Хочу остаться здоровым!» | Научный калейдоскоп. Беседа, инструктаж, игра. |  |  |
| 34 | Подведем итоги |  |  |

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья»**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Методы | Дата факт | Дата план |
| ***Введение – 2 часа.*** | | | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | Беседа, игра, показ, диагностика |  |  |
| 2 | Экскурсия «У природы нет плохой погоды!» | Беседа. Показ, экскурсия |  |  |
| ***Подвижные игры – 4 часа*** | | | | |
| 3 | «Удочка», «Попади в цель» (практика) | Показ, игра, беседа |  |  |
| 4 | «Пятнашки», «Угадай чей голосок», «Жмурки» (практика) |  |  |
| 5 | «Невод и щука», «Передай платочек» (практика) |  |  |
| 6 | «Охотники и утки», «Два Мороза» (практика) |  |  |
| ***Питание и здоровье – 4 часа*** | | | | |
| 7 | Питание – необходимое условие для жизни человека. (теория) | Беседа, показ, практическая работа, урок-практикум. |  |  |
| 8 | Здоровая пища для всей семьи (практика) |  |  |
| 9 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени (теория) |  |  |
| 10 | Секреты здорового питания. Рацион питания (практика) |  |  |
| ***Советы Айболита – 8 часов.*** | | | | |
| 11 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. (практика) | Урок-практикум. Круглый стол. Игра-путешествие. Час познания. Практикум здоровья. Научный калейдоскоп. |  |  |
| 12 | Личная гигиена школьника (практика) |  |  |
| 13 | Как бороться с вредными привычками (теория) |  |  |
| 14 | Чтобы глазки блестели, чтоб кусал зубок и смеялся роток (практика) |  |  |
| 15 | Не все пьется, что льется (практика) |  |  |
| 16 | Не пей, козленочком станешь (теория) |  |  |
| 17 | Где найти резервы здоровья? (теория) |  |  |
| 18 | Лечение без лекарств- лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари. (теория) |  |  |
| ***Азбука Здоровья – 10 часов*** | | | | |
| 19 | Отравление лекарствами (теория) | Практикум здоровья. Час познания. Сообщение доктора Айболита.  Телепередача. |  |  |
| 20 | Пищевые отравления (теория) |  |  |
| 21 | Отравление ядовитыми веществами (теория) |  |  |
| 22 | Отравление угарным газом (теория) |  |  |
| 23 | Если солнечно и жарко (теория) |  |  |
| 24 | Болезни. Причины болезни (теория) |  |  |
| 25 | Признаки болезни (теория) |  |  |
| 26 | Какие врачи нас лечат (теория) |  |  |
| 27 | Инфекционные болезни (теория) |  |  |
| 28 | Как организм помогает себе сам (теория) |  |  |  |
| ***Мое здоровье в моих руках – 5 часов*** | | | | |
| 29 | Отдых и здоровье (практика) | Практикум здоровья, круглый стол, Анкетирование, Сообщение доктора Айболита. Диагностика. Аукцион знаний |  |  |
| 30 | Слагаемые здоровья (теория) |  |  |
| 31 | Умеем ли мы отвечать за свое здоровье? (практика) |  |  |
| 32 | Шалости и травмы (теория/практика) |  |  |
| 33 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (теория/практика) |  |  |
| ***Заключение – 1 час*** | | | | |
| 34 | Мое здоровье – моя программа | Урок-обобщение |  |  |