
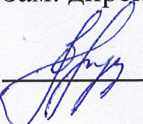


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 41»

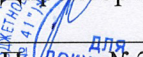
**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Руководитель МО  
 /Н.В.Лебедева  
Протокол № 4  
от «15» 06.2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УВР  
 /О.Г.Рудакова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «СШ №41»  
 Н.В.Климина  
Приказ №234 Д от  
«15» 06.2023г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Для обучающихся 1 – 4 классов

Направленность:  
Спортивно-оздоровительное

Иваново

## Пояснительная записка

В условиях поэтапного введения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), разработанного в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Концепцией модернизации российского образования до 2010 года, проектом Концепции «Российское образование – 2020» меняются требования к образовательным результатам в начальной школе: целью школьного образования становится формирование у младших школьников универсальных учебных действий средствами учебной и внеучебной деятельности.

Требования, предъявляемые к здоровью обучающихся, обязывают образовательные учреждения создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на

здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

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.

## **Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё 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 здоровьесбережения.

## **Особенности программы**

Данная программа строится на *принципах*:

*Научности:* в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

*Доступности:* которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

*Системности;* определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся 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.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

### **Основные виды деятельности учащихся:**

навыки дискуссионного общения;

опыты;

игра.

### **Режим проведения занятий:**

1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается 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, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что 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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### **Ожидаемые результаты**

#### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

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

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

#### **Учащиеся должны знать:**

факторы, влияющие на здоровье человека;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **Содержание курса для 1 класса.**

#### **1. Уход за телом. – 3 ч.**

Польза воды. К. Чуковский «Мойдодыр». Советы как умываться и мыться

Оздоровительная минутка. Дидактическая игра «Отгадай ребус».

Вода и мыло - неразлучные друзья. Правила ухода за телом. Правила личной гигиены.

Микробы и бактерии. Опыты Вода и мыло - неразлучные друзья. Ой, болят зубки. Игра «Правильная осанка». Здоровые зубы. Красивая улыбка

#### **2. Органы чувств человека – 4 ч.**

Я тебя вижу! Все о зрении. Опыты со светом. Разучивание гимнастики для глаз

Как сохранить хорошее зрение. Я тебя слышу! Все о слухе. Органы осязания. Самомассаж и рефлексия. Настроение человека. Волшебные слова и их влияние на нас. Чувства человека.

### **3. Организм человека – 2ч.**

«Мои кости и скелет». Зачем человеку кости. Кожа человека. Здоровая кожа. Как за ней ухаживать. Чтение и анализ отрывка из произведения О. Колпаковой и С.Лавровой с весёлым названием «Верните новенький скелет». Кожа человека. Здоровая кожа. Как за ней ухаживать.

### **4. Оказание первой медицинской помощи – 1 ч.**

Первая медицинская помощь при порезах, ушибах и переломах.

### **5. Правила здоровья - 9ч.**

Правильное питание – вот секрет успеха. Основы здорового питания.

Правила правильного питания. Сон – лучшее лекарство. Зачем человеку сон. Гигиена сна. Ровный позвоночник. Рассказ учителя о правильной осанке. Обучение приема массажа. Работа в парах. Игры на формирование правильной осанки. Будешь ты здоров! Экскурсия на школьный двор. Знакомство с лечебными травами и их свойствами. Заваривание чая на травах. Подвижные игры на воздухе. В здоровом теле - здоровый дух. Спортивное состязание – эстафета

### **6. Правила поведения – 3 ч.**

Правила поведения настоящего школьника. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Миссис Вредина. Разговор о вредных привычках. Просмотр видеофильма о вредных привычках. Правила безопасного поведения на воде. Обучения правилам безопасного поведения на воде. Практическая работа «Спасение утопающего»

### **7. Движение – жизнь – 12 ч.**

"Кто подходил"

"Космонавты"

"Караси и щука"

"Белые медведи"

"Два Мороза"

"Совушка"

"Волки во рву"

"Мяч на полу"

"Передача мячей в колоннах"

"Гуси-лебеди"

"Команда быстроногих"

"Эстафета зверей"

"Вызов номеров"

"Лиса и куры"

"Кто дальше бросит?"

"Метко в цель"

"Шишки, жёлуди, орехи"

"Альпинисты"

"Прыжки по полоскам"

"Кто обгонит?"

"Попади в мяч"

**Календарное - тематическое планирование курса  
1 год обучения (1 класс) - (34 часа)**

**Тема занятия**

Кол-во часов

1.

**Польза воды.**

К.Чуковский «Мойдодыр».

Советы как умываться и мыться

Оздоровительная минутка.

Дидактическая игра «Отгадай ребус».

1.2

**Вода и мыло - неразлучные друзья**

Правила ухода за телом

Правила личной гигиены

Микробы и бактерии

Опыты

1.3

**Я тебя вижу! Все о зрении**

Органы зрения

Опыты со светом

Разучивание гимнастики для глаз

Как сохранить хорошее зрение

1.4

**Подвижные игры**

На улице

1.5

**Я тебя слышу! Все о слухе**

Уши, как за ними ухаживать. Гигиена ушей. Опыты

Как сохранить слух

1.6

**Ой, болят зубки!**

Чтение отрывка из «Айболита» - анализ ситуаций

Игра «Правильная осанка»

Творческая работа

1.7

**Здоровые зубы**

Сказка «Зубная фея»

Беседа о здоровой пище и правилах ухода за зубами.

Практическая работа.

1.8

**Красивая улыбка**

Тренинг «Я в мире, мир во мне!»

Памятка «Как сохранить зубы».

Творческая работа.

1.9

**Подвижные игры**

1.10

**«Мои кости и скелет».**

Чтение и анализ отрывка из произведения О. Колпаковой и С.Лавровой с весёлым названием «Верните новенький скелет»

Зачем человеку кости

Творческая работа

1.11

**Кожа человека.**

Здоровая кожа. Как за ней ухаживать.

Опыты

1.12

**Органы осязания**

Самомассаж и рефлексия. Практическая работа

1.13

**Первая медицинская помощь при порезах, ушибах и переломах.**

Практическая работа в парах

1.14

**Подвижные игры**

1.15-16

**Правильное питание – вот секрет успеха**

Основы здорового питания.

Упражнения для осанки

Рассказ об органах пищеварения.

Кладёзь витаминов.

Опыты

Правила правильного питания

1.17

**Сон – лучшее лекарство**

Зачем человеку сон.

Гигиена сна.

Оздоровительная минутка – хождение по массажным коврикам.

Игры

1.18 -19

**Настроение человека**

Волшебные слова и их влияние на нас. Чувства человека.

разыгрывание ситуации

Психологические игры на тактильность.

1.20

**Подвижные игры**

1.21-22

**Правила поведения настоящего школьника.**

Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Разыгрывание ситуаций.  
Оздоровительная минутка «Самомассаж».  
Проектная работа: Золотые правила настоящего школьника.

2.23-24

### **Миссис Вредина**

Разговор о вредных привычках.  
Просмотр видеофильма о вредных привычках.  
Творческая работа в парах.

2.25

### **Подвижные игры**

1.26-27

### **Ровный позвоночник.**

Рассказ учителя о правильной осанке.  
Обучение приема массажа. Работа в парах.  
Упражнения на формирование правильной осанки.  
Опыты

2.28

### **Будешь ты здоров!**

Сказка о микробах и бактериях.  
Основы закаливания.  
Тест «Здоровый человек – это...»

1.29

### **Правила безопасного поведения на воде**

Обучения правилам безопасного поведения на воде.  
Практическая работа «Спасение утопающего»  
Упражнения «Пловцы»

1.30-31

### **Подвижные игры**

2.32-33

### **Природный доктор**

Экскурсия на школьный двор. Знакомство с лечебными травами и их свойствами.  
Заваривание чая на травах.  
Подвижные игры на воздухе.

2.34

### **В здоровом теле - здоровый дух. Спортивное состязание – эстафета**



## Список использованной литературы и источников

1. «Азбука безопасности». Электронное пособие. Москва, 2015.
2. «Начальная школа». Электронный журнал. // <http://n-shkola.ru>
3. Букатов В.М. Ершова А.П. Хрестоматия игровых приёмов обучения. Издательство: Первое сентября, Москва, 2012.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. ФГОС» //Вако, 2014 – 288 с.
5. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. М., 2012
6. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.// <http://oo-kalina.ru/fgos>
7. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.// <http://oo-kalina.ru/fgos>

## Содержание программы для 2 класса.

### **Тема 1.** *Причины болезни. (1час)*

Слово воспитателя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

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

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

### **Тема 3.** *Как здоровье? (1час)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 11.** *Отравление лекарствами. (1час)*

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

### **Тема 12.** *Пищевые отравления. (1час)*

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ воспитателя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13.** *Если солнечно и жарко. (1 час)*

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14.** *Если на улице дождь и гроза. (1 час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15.** *Опасность в нашем доме. (1 час)*

Рассказ воспитателя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.** *Как вести себя на улице. (1 час)*

Рассказ воспитателя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.** *Вода – наш друг. (1 час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** *Как уберечься от мороза. (1 час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20.** *Чем опасен электрический ток. (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ воспитателя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** *Травмы. (1 час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** *Укусы насекомых. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.** *Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ воспитателя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** *Отравление угарным газом. (1час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** *Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)*

Рассказ воспитателя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** *Растяжение связок и вывих костей. (1час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ воспитателя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** *Переломы. (1час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** *Если ты ушибся или порезался. (1час)*

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

**Тема 30.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.** *Укусы змей. (1час)*

Рассказ воспитателя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расти здоровым. (1час)*

Рассказ воспитателя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитай себя. (1час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающее занятие. (1час)*

«В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

**Календарное - тематическое планирование курса**  
**2 год обучения(2 класс) - (34 часа)**

- 1 - Причина болезни
- 1.2 - Признаки болезни
- 1.3 - Как здоровье?
- 1.4 - Как организм помогает себе сам
- 1.5 - Здоровый образ жизни
- 1.6 - Какие врачи нас лечат
- 1.7 - Инфекционные болезни
- 1.8 - Прививки от болезней
- 1.9 - Какие лекарства мы выбираем
- 1.10 - Домашняя аптека
- 1.11 - Отравление лекарствами
- 1.12 - Пищевые отравления
- 1.13 - Если солнечно и жарко
- 1.14 - Если на улице дождь и гроза
- 1.15 - Опасность в нашем доме
- 1.16- Как вести себя на улице
- 1.17 - Вода - наш друг
- 1.18 - Как уберечься от мороза
- 1.19 - Чтобы огонь не причинил вреда
- 1.20 - Чем опасен электрический ток
- 1.21 - Травмы
- 1.22 - Укусы насекомых
- 1.23 - Что мы знаем про собак и кошек
- 1.24 - Отравление ядовитыми веществами
- 1.25 - Отравление угарным газом
- 1.26 - Как помочь себе при тепловом ударе
- 1.27 - Растяжение связок и вывих костей
- 1.28 - Переломы
- 1.29 - Если ты ушибся или порезался
- 1.30 - Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело
- 1.31 - Укус змеи
- 1.32 - Расти здоровым
- 1.33 - Воспитавай себя
- 1.34 - Я выбираю движение

## Список использованной литературы и источников

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. [Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.](#)
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. [Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.](#)
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
15. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980



## Содержание курса для 3 класса

### Введение

#### «Вот мы и в школе»

##### 4 часа

Учит определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.

Знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний.

Анализировать и принимать разумные решения по поводу личного здоровья.

#### «Питание и здоровье»

##### 5 часа

Дает основные знания правильного питания, режима труда и отдыха.

Оценивать для себя значение режима питания.

Анализировать знания о вреде микробов.

Знать основы здоровой пищи.

Уметь различать “полезные” и “вредные” продукты.

#### «Моё здоровье в моих руках»

##### 7 часов

Формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом.

Расширяет знания о *гигиене* и *профилактике болезней*.

Учит адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

#### «Я в школе и дома»

##### 6 часов

Включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной.

Формирует такие понятия как забота, ответственность, красота, гармония, счастье, творчество, свобода, добро и зло.

Учит соблюдать общепринятые правила в семье, в школе.

##### 5 часов

#### «Чтоб забыть про докторов»

##### 4 часа

Учит анализировать различные ситуации, осознавать особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Знать основы рационального питания.

#### «Я и моё ближайшее окружение»

##### 4 часа

Учит оценивать своё увлечение.

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

### **«Вот и стали мы на год взрослей»**

#### **4 часа**

Формирует и развивает навыки выхода из стрессовых ситуаций, умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности.

Формирует чувства собственного достоинства. Способствует профилактике болезней, асоциального поведения и умения быть *здоровым*.

Формирует основы безопасности жизнедеятельности.

#### **Итого:**

#### **34 часа**

## **Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

### **3 класс 34 часа**

1. Введение «Вот мы и в школе»  
«Здоровый образ жизни, что это?»
2. Личная гигиена
3. В гостях у Мойдодыра
4. «Остров здоровья»
5. «Питание и здоровье»-  
Игра «Смак»
6. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
7. Вредные микробы
8. Что такое здоровая пища и как её приготовить
9. «Чудесный сундучок»
10. «Моё здоровье в моих руках»  
Труд и здоровье
11. Наш мозг и его волшебные действия
12. «Хочу остаться здоровым»
13. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
14. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
15. Экскурсия «Природа – источник здоровья»
16. «Моё здоровье в моих руках»
17. «Я в школе и дома»  
Мой внешний вид – залог здоровья
18. «Доброречие»
19. «Бесценный дар - зрение»
20. Гигиена правильной осанки
21. «Спасатели , вперёд!»
22. Пальчиковая гимнастика
23. «Чтоб забыть про докторов»

Шарль Перро «Красная шапочка»

24. Движение это жизнь!

25. «Дальше, быстрее, выше».

26. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

27. «Я и моё ближайшее окружение»-

Мир моих увлечений

28. Вредные привычки и их профилактика

29. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность

30. В мире интересного.

31. «Вот и стали мы на год взрослей»-Я и опасность

32. Лесная аптека на службе человека

33. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

34. Чему мы научились и чего достигли

## Содержание курса для 4 класса.

### Раздел 1. Самопознание

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

#### *Ожидаемые результаты (ученик может).*

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.

Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

### Раздел 2. Школа здорового питания

#### Питание-основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

#### *Ожидаемые результаты (ученик может).*

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.

### **Гигиена питания**

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

## **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

### **Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь**

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,
- знать правила ухода за зубами,
- знать основные заболевания десен и зубов.
- Уметь правильно чистить зубы.
- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта.

#### **Гигиена тела**

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

#### **Гигиена труда и отдыха**

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

### **Профилактика инфекционных заболеваний**

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

#### **Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

##### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

##### **Выбор медицинских услуг**

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

##### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.
- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.
- Знать, зачем детей госпитализируют.

##### **Обращение с лекарственными препаратами**

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

##### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

#### **Раздел 5. Безопасность детей на дорогах**

##### **Безопасное поведение на дорогах**

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

##### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

##### **Бытовой и уличный травматизм**

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи

при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. - - Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

**Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях**

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи:01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомое человека кажется опасным.

**Календарно--тематическое планирование  
4 класс «Школа здоровья»**

Раздел	Тема	Класс, количество часов
		4 класс
1. Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя	1
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.	1
	Человек в мире людей.	1
		1
2. Школа здорового питания	Питание и эмоциональное состояние.	1
	Пищеварение. Как это происходит.	1
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
3. Ослепительная улыбка на всю	Здоровые зубы – здоровый организм.	1
	Как нужно беречь зубы	1
	Правильное питание - здоровые зубы	1



жизнь		
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Лекарственные препараты. Табак. Алкоголизм. Наркотические и токсические вещества.	1 1 1 1
5. Безопасность детей на дорогах.	Что мешает видеть проезжую часть улицы. Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы. Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. Опасность на «островке безопасности». Переход улиц. «Ловушки» на углу перекрестка. Я – пешеход.	1 1 1 1 1 1 1 1
6. Поведение в экстремальных ситуациях.	Экстремальные ситуации. Модели поведения. Как звать на помощь в экстремальной ситуации. Как выйти из экстремальной ситуации. Поведение при пожаре. Поведение при встрече с незнакомым человеком. Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде. Травмы. Оказание первой медицинской помощи.	1 1 1 1 1 1 1 1 1
Итого:		34