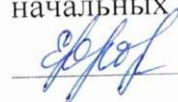


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное образование Алапаевское
МОУ "Деевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

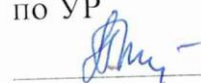


Юрьева Е. Н.

Протокол № 3 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Пушкарева В. Г.

Протокол № 5 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Деевская СОШ"



А. А. Жолобов

Приказ № 26/8 - од от «30»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Урок здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

с. Деево 2023 г.

I. Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

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

7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

II. Общая характеристика программы « Урок здоровья»

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

Программа « Урок здоровья» построена в соответствии с принципами:

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

Участники программы: дети от 7 до 11 лет.

Сроки реализации: 4 года

Занятия проводятся по определённой системе:

1-й год – «Как я устроен?»;

2-й год – «Как себе не навредить?»;

3-й год – « Умей владеть собой»;

4-й год – «Я выбираю жизнь!».

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

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

Методика работы по программе строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому

отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней).

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

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

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Урок здоровья» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

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

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

Преподавание программы «Урок здоровья» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Урок здоровья» изучается с 1 по 4 класс по два часа в неделю: 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы « Урок здоровья»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы « Урок здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методический конструктор

«Преимущественные формы достижения воспитательных результатов в спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Социальное творчество (социальнопреобразующая добровольческая деятельность)	Программа «Урок здоровья»		
	Поисковая деятельность, тренинги, оздоровительные минутки, дыхательные упражнения, экскурсии, викторины, сбор лекарственных трав и грибов, психологические игры, деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать – нет!», КТД «Культура здорового образа жизни.		
	Праздники «Если хочешь быть здоров», «Путешествие в город Чистолубинск», «Путешествие в страну		

Здоровья», микроисследование, создание рекламных роликов, выпуск бюллетеней, общение с врачом, пользование медицинскими услугами, оказание первой медицинской помощи, дневник здоровья, огонёк «Чистота – залог здоровья», социально-образовательный проект «Здоровый образ жизни», проект «Санбюллетень для будущих участников программы «Урок здоровья»

VI. Содержание программы « Урок здоровья»

Название блоков	Задачи	Формы мероприятий
1-й год – «Как я устроен?» (66 ч.)	1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?». 2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса. 3. Прививать навыки личной гигиены. 4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами.	Игра, экскурсия, микроисследование (строение волоса, кожи). Здоровье сберегающие технологии Обобщение изученного проводится в форме праздника «Если хочешь быть здоров ! ».
2-й год – «Как себе не навредить?» (68 ч.)	1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой	Подвижные игры Игра, экскурсия, микроисследование Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистолубинск».

	медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему.	
3-й год – «Умей владеть собой».(68 ч.)	1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах. 3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве. 4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека. 5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении.	Праздник, «круглый стол», «огонёк», беседа, практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного). Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в Страну здоровья», КВН «Культура здорового образа жизни».
4-й год – «Я выбираю жизнь!» (68 ч.)	1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей. 3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин). 4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью при работе	Лекции, практические занятия («Парикмахерская», оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом). Обобщение и углубление знаний, полученных за три года обучения. Обобщение изученного проводится

	с компьютером. 5. Прививать вкус во внешнем облике 6. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья	в форме защиты проектов «Здоровый образ жизни».
Всего- 270 часов	Теоретических – 122 час	Практических – 148 часа

**VII.
Темати
ческое
планиро
вание и
основн
ые виды
деятель
ности
учащих**

ся

1 класс «Как я устроен?»

(66 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№	Содержание	Кол – во часов	Цель	Практический навык
1	Дневник здоровья « Я родился» Дружи с водой. Советы доктора Воды	2	1. Прививать любовь к воде. 2. Формировать навыки личной гигиены. 3. Пополнить знания о средствах по уходу за телом.	Навыки правильного ухода за руками и телом.
2	Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло.	2		
3	Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.	2	1. Прививать бережное отношение к органам зрения.	Уход за глазами. Предупреждение нарушения

			2. Развивать навыки ухода за глазами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах глаз у людей и животных	зрения.
4	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	2	1. Прививать бережное отношение к органам слуха. 2. Развивать навыки ухода за ушами. 3. Расширить знания учащихся о строении и свойствах ушей у людей и животных	Уход за ушами. Предупреждение нарушения слуха.
5	Уход за зубами. Почему болят зубы.	2	1. Прививать бережное отношение к зубам. 2. Развивать навыки ухода за зубами. 3. Расширить знания учащихся о строении зубов.	Уход за зубами. Предупреждение кариеса
6	Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми.	2		
7	Как сохранить улыбку красивой	2		
8	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека	2	1. Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. 2. Воспитывать бережное отношение к своему организму. 3. Расширить представление о средствах по уходу за волосами и кожей для детей	Уход за волосами, кожей, ногтями.
9	Забота о коже. Зачем человеку кожа.	2		
10	Забота о коже. Надёжная защита организма	2		
11	Забота о коже. Если кожа повреждена.	2		

12	Как следует питаться. Питание - необходимое условие для жизни человека	2	1. Прививать навыки правильного питания и хранения продуктов. 2. Воспитывать правила поведения за столом. 3. Прививать навыки правильного ухода за посудой. 4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Употребление полезных продуктов, независимо от вкуса человека; правила ухода за посудой.
13	Как следует питаться. Здоровая пища для всей семье (о пользе правильного питания, правилах хранения продуктов, уходе за посудой, правилах поведения за столом). Дневник здоровья « Моё любимое блюдо»	2		
14	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	2	1. Прививать бережное отношение к своему здоровью. 2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. 3. Развивать навыки контроля за режимом дня. 4. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 5. Воспитывать уважение к окружающим.	Здоровый сон Контроль над своими чувствами. Бережное отношение к своему здоровью. Общение среди людей.
15	Настроение в школе	2		
16	Настроение после школы. Я пришёл из школы	2		
17	Поведение в школе.	2		
18	Я – ученик.	2		
19	Вредные привычки.	2		
20	Вредные привычки.	2		
21	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	2	1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 2. Развивать навыки предупреждения болезней.	Бережное отношение к своему здоровью. Полезные и вредные упражнения для позвоночника.
22	Осанка – стройная спина! Дневник здоровья « Я взрослою и расту»	2		

23	Как закаляться. Обтирание и обливание	2	1. Прививать навыки закали организма. 2. Расширить представления детей о способах закаливания организма.	Правила закаливания, занятия спортом. Бережное отношение к своему здоровью.
24	Если хочешь быть здоров!	2		
25 26	Как правильно вести себя на воде Игры и упражнения на воде.	2	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Выполнение упражнений, укрепляющих организм
27 28 30 31	Подвижные игры Народные игры Развивающие игры	8	1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни. 3. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью. 4. Воспитывать чувство ответственности	Красивая ходьба, занятия спортом, общение среди людей.

32	Выбор медицинских услуг. Общение с врачом. Профилактика заболеваний	2	1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 2. Развивать навыки предупреждения болезней.	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами. Общение с врачом.
33	Зелёная аптека. О грибах и лекарственных растениях	2	1. Пополнять запас знаний о лекарственных растениях. 2. Прививать навык правильного сбора грибов и растений. 3. Расширить представления детей о видах грибов.	Сбор грибов и растений
	Всего – 66 ч.		Теоретических – 32ч.	Практических – 34ч.

2 класс « Как себе не навредить? »

(68 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№	Содержание	Кол- во часов	Цель	Практический навык
---	------------	---------------	------	--------------------

1	Почему мы болеем. Причины болезни	4	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности	Соблюдение режима дня Занятие спортом
2				
3	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает сам себе	4		
4				
5	Здоровый образ жизни	2		
6	Какие врачи нас лечат	2	Развивать навыки предупреждения болезней	Пользование медицинскими услугами Общение с врачом
7	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	4		
8				
9	Какие лекарства мы выбираем	2		
10	Домашняя аптечка	2		
11	Отравление лекарствами	2	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания	Оказание первой медицинской помощи.
12	Пищевые отравления	2		
13	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко	2	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности	Оказание первой медицинской. Первая помощь при укусах животных, ранках, солнечных ударах, обмороках.
14	Безопасность при любой погоде. Если на улице дождь и гроза	2		

15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	4	1.Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Уход за помещением, предметами обихода, правила поведения в транспорте
16				
17	Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг	2	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Первая помощь утопающему
18	Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда	2	1.Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Правила работы с электроприборами.
19	Как уберечься от поражения электрическим током	2		
20	Травмы	2	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при травмах. 2. Воспитывать чувство сопереживания	Оказание первой медицинской помощи
21	Укусы насекомых	2	Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах животных, ранах	
22	Предосторожности при обращении с животными	2		
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	4	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи.	Правила первой помощи при отравлении, тепловом ударе, травмах Здоровый образ жизни.
24				

25	Как помочь себе при тепловом ударе	2	2. Развивать навыки оказания помощи больным людям.	
26	Как уберечься от мороза	2		
27	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей	2	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям	
28	Первая помощь при травмах. Переломы	2		
29	Первая помощь при травмах. Ушиб.	2		
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	2	1. Прививать бережное отношение к органам зрения и слуха, зубам. 2. Развивать навыки ухода за глазами, ушами, зубами.	Оказание первой медицинской помощи
31	Укусы змей	2		
32	Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым Дневник здоровья «Когда я стану взрослым»	2	1. Развивать навыки контроля за своими чувствами. 2. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Наблюдения за собой. Здоровый образ жизни. Общение со сверстниками
33	Путешествие в город Чистолубинск.	2		
34	Я выбираю движение	2	1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Красивая ходьба, занятия спортом.
	Всего -68 ч.		Теоретических – 28ч.	Практических – 40ч.

3класс « Умей владеть собой»

(68 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№	Содержание	Кол –во часов	Цель	Практический навык
1	Чего не надо бояться?	2	1. Развивать навыки контроля за своими чувствами.	Наблюдения за собой.
2	Деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: "нет!"»	2	1. Предупреждение негативного отношения к своему здоровью (курение, алкоголь).	Здоровый образ жизни. Общение со сверстниками.
3	Спеши делать добро	2	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами. Общение среди людей.
4	Поможет ли нам обман?	2		
5	Надо ли прислушиваться к советам родителей	2		
6	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга	2	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами. Общение среди людей Здоровый образ жизни.
7	Надо уметь сдерживать себя	2		
8	Все ли желания выполнимы	2		
9	Как отучить себя от вредных привычек	4	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	
10				
11	Как относиться к подаркам?	4	1. Развивать правила вежливого поведения. 2. Учить дарить другому радость.	Дарить подарки Общение со сверстниками..
12				

13	Как относиться к наказаниям	2	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами. Общение среди людей
14	Как нужно одеваться	2	Прививать навыки ухода за своей внешностью. Развитие вкуса у учащихся.	Уход за внешностью. Развитие вкуса.
15	Как вести себя с незнакомыми людьми	2	Развивать коммуникативные навыки.	Контроль над своими чувствами. Общение среди людей
16	Как вести себя, если что –то болит	2	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Наблюдения за собой Оказание первой медицинской помощи
17 18	Правила еды.	2	1. Прививать навыки употребления полезной пищи. 2. Расширить представления о чайных церемониях разных стран. 3. Прививать навыки культурного поведения за столом.	Поведение за столом. Правила рационального питания
19	Огонёк «Чистота – залог здоровья!»	2	1. Прививать навыки аккуратности. 2. Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Уход за помещением, одеждой, предметами обихода.
20	Помоги себе сам.	2	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами.

21	«Следопыты». Как помочь больным и беспомощным? Навыки оказания первой помощи при переломах и травмах.	4	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям.	Оказание помощи больным людям. Оказание первой медицинской помощи.
22				
23	Поговорим о внешности.	2	1.Прививать навыки ухода за своей внешностью. 2. Развитие вкуса у учащихся.	Уход за внешностью. Развитие вкуса.
24	Путешествие в Страну здоровья.	2	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Бережное отношение к своему здоровью.
25	Умей организовывать свой досуг	2	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2.Развивать коммуникативные навыки.	Бережное отношение к своему здоровью. Общение среди людей
26	Как вести себя в транспорте и на улице	2	1. Воспитывать навыки контроля над своими поступками. 2. Воспитывать уважение к окружающим.	Контроль над своими чувствами. Общение среди людей
27	Как вести себя в театре, кино, школе.	4		
28	Как доставить родителям радость	2		
29	Если кому – нибудь нужна твоя помощь	4	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям. 3.Формировать потребность ребенка	Бережное отношение к своему здоровью. Общение среди людей Оказание медицинской помощи

			безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья	
31 32	Подвижные и развивающие игры	4	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Развивать коммуникативные навыки.	Бережное отношение к своему здоровью. Общение среди людей
33 34	Культура здорового образа жизни. КВН.	4	1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Прививать любовь к спорту.	Общение среди людей.
	Всего – 68ч.		Теоретических – 32ч.	Практических – 36ч.

4класс « Я выбираю жизнь»

(68 часа из расчёта 2 часа в неделю)

№	Содержание	Кол -во часов	Цель	Практический навык
1	Что такое здоровье	2	1. Прививать навыки волевого тренинга. 2. Воспитывать навыки культурного поведения.	Волевые тренинги.
2	Что такое эмоции	2		Бережное отношение к своему здоровью.
3	Стресс	2		

4	Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать	2		
5	Учимся находить причину и следствие событий	2		
6	Принимаю решение	2	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Контроль над своими чувствами.
7	Я отвечаю за своё решение	2		
8	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	2	1. Предотвращать проявление вредных привычек. 2. Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употреблению алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью. Общение среди людей
9	Почему некоторые привычки называются вредными	2		
10	Зависимость.	2		
11	Умей сказать нет	2		
12	Я умею выбирать тренинг безопасного поведения	2		Здоровый образ жизни. Общение со сверстниками.
13	Волевое поведение	2	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Контроль над своими чувствами.
14	Злой волшебник - алкоголь	2	1. Предотвращать проявление вредных привычек. 2. Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение,	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью.
15	Алкоголь	2		
16	Алкоголь- ошибка	2		
17	Алкоголь – сделай выбор	2		

18	Злой волшебник - наркотик	2	употребление алкоголя, наркотических и	Общение среди людей
19	Наркотик - тренинг безопасного поведения	2	сильнодействующих веществ;	Здоровый образ жизни
20	Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	2	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания.	Оказание первой медицинской помощи.
21	Для вас, мальчики! Как стать джентльменом?	2	1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения.	Личная гигиена. Правила культурного поведения.
22	Моя семья	2	3. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	
23	Компьютер: друг или враг?	2	1. Прививать навыки работы с компьютером. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Правила работы с компьютером.
24	В мир моды – в мир причёски!	2	1. Прививать навыки ухода за волосами, внешностью. 2. Развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.	Уход за своей внешностью. Развитие вкуса.
25	Для вас, девочки!	2	1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения.	1. Прививать правила личной гигиены. 2. Воспитывать навыки поведения.

26	День здоровья	2	1.Развивать навыки предупреждения болезней 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. 3. Воспитывать здоровый образ жизни. 4. Прививать любовь к спорту. 5.Предотвращать проявление вредных привычек.	Культурное поведение.
27	Подвижные и развивающие игры	4		Бережное отношение к своему здоровью.
28		2		
29	Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	2		Общение среди людей
30	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	4		Здоровый образ жизни
31				
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	2		
33	Будьте здоровы! Проект «Санбюллетень» для будущих участников программы « Урок здоровья»	4	1. Воспитывать здоровый образ жизни. 2. Развивать коммуникативные навыки. 3. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Правила культурного поведения.
34				
	Всего – 68 ч.		Теоретических – 30ч.	Практических – 38ч.

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои

особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Урок здоровья» в частности.

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

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) *гербарии; коллекции насекомых; чучела и скелеты представителей различных систематических групп; микропрепараты;*
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи человеческого торса и отдельных органов и др.;

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

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

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430287

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025