

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 26 Г. О. МАРИУПОЛЬ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от 26 » 08.2024 г. № 1

Руководитель ШМО

И. В. Рыжкова

И.В. Рыжкова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Н.А. Чернова

«24» » 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "СШ № 26 Г.О.
Мариуполь"

Т.А. Чекурова

«24» » 08.2024 г.

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

для 1-4 классов

Рабочую программу составила
Чернова Наталья Анатольевна,
учитель начальных классов

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы «Уроки здоровья» Л.А.Обуховой, О.Е. Жиренко, на основании Основной образовательной программы ГБОУ «Средняя школа №26 г.о.Мариуполь»

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа охватывает основные направления здорово сберегающей деятельности в начальной школе и позволяет пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности; формировать установки на использование здорового питания; создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдать рекомендуемый врачами режим дня; снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей (низкая двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

сформировать умения отказаться от участия в ситуациях, наносящих вред собственному здоровью и здоровью окружающих; сформировать у ребенка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. .

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 «Уроки здоровья».

Данная программа предназначена для работы с детьми 8–9 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника.

Режим проведения занятий:

2-й год обучения 1 час в неделю. Всего 34 ча.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание ошибок младших школьников, предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей, созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по

здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы:**

- принцип деятельности
- принцип адаптивности (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самоценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);
- принцип актуальности (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);
- принцип психологической комфортности (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);
- доступности (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплён практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);
- принцип обучения деятельности (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);
- целостности содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления);
- сознательности и активности (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);
- принцип опоры на предшествующее развитие (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

Формы проведения внеурочных занятий:

- экскурсии,
- походы,
- выставки,
- защита проектов,
- презентации,
- викторины,
- просмотры видеофильмов;
- КВНы,
- конференции,
- беседы,
- шоу,

- обсуждение видеороликов и телепередач,
- обсуждение детских книг и журналов,
- микрогрупповые соревнования,
- занятие скоростного овладения информацией,
- составление правил поведения и режима,
- занятие детских воспоминаний,
- коллективное рисование на одном листе бумаги,
- занятие по составлению кроссвордов и ребусов,
- урок творчества,
- урок путешествие,
- урок-игра,
- урок сказочное путешествие,
- моделирование.

Формы деятельности обучающихся: коллективная, групповая, работа в парах, индивидуальная.

Формы работы: на плоскости, с использованием компьютера, создание презентаций, социально-значимых проектов и др.

Учебно-тематический план

№	Содержание курса	Количество часов		Перечень универсальных действий обучающихся
		Аудиторных	Неаудиторных	
1	Почему мы боеем	3	0	Знание причин возникновения различных заболеваний у человека; понимание роли вредных привычек для здоровья человека; сформированность представлений об отличительных признаках различных инфекционных заболеваний; актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	1	Знание различных медицинских профессий; умение соблюдать правила безопасности; умение фиксировать результаты наблюдений и делать соответствующие выводы; умение выдвигать разные варианты решения проблемы; умение добывать информацию и применять ее в различных жизненных ситуациях, связанных со здоровьесбережением
3	Кто нас лечит	1	0	Сформированность навыков положительных эмоциональных проявлений по отношению к информации, получаемой от взрослых людей; умение наблюдать; знание номеров телефонов служб спасения, скорой помощи, детской поликлиники и т.д.
4	Прививки от болезней	2	0	Умение проявлять интерес к самопознанию; положительный настрой на выполнение процессов здоровьесбережения; знание передающихся инфекционных болезней и прививок против них
5	Что нужно знать о лекарствах	1	1	Умение добывать информацию из справочников, энциклопедий, телепередач, Интернет и т.д., обрабатывать ее и применять на практике; умение вести проектную деятельность на заданную тему; умение наблюдать, сравнивать, обобщать; самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности при обращении с различными

				лекарственными препаратами; умение оказать элементарную медицинскую или психологическую помощь другим и себе
6	Как избежать отравлений	2	0	Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; осознанное отношение и взаимодействие по отношению к химическим, лекарственным, хозяйственно-бытовым веществам; понимание необходимости знания сроков хранения различных продуктов и их употребления в пищу; знание ядовитых растений; понимание того, что вредные привычки могут привести к отравлению организма (спиртное, лекарства, курение, наркотики и т.д.)
7	Безопасность при любой погоде	1	1	Умение адекватно реагировать на изменения в природе; умение устанавливать причинно-следственные связи; умение правильно осознавать себя, свои желания и потребности, состояние здоровья, стремление к самооценке; поведение в экстремальных ситуациях, связанных с природными явлениями
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	1	Умение правильно понимать чужие эмоциональные состояния; умение проявлять радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со знакомыми сверстниками и взрослыми; умение правильно строить отношения с незнакомыми людьми, иметь представления об осторожности; умение разумно и правильно вести себя в непредвиденных ситуациях
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0	Умение решать игровые задачи, которые содействуют сохранению здоровья; умение быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни; стремление выполнять правила техники безопасности жизнедеятельности человека
10	Правила обращения с огнем	1	0	Стремление самостоятельно и под руководством взрослых к изучению особенностей ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни; устойчивое стремление выполнять правила техники безопасности при обращении с огнем, электроприборами и т.д.;
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0	Знание правил обращения с электроприборами; устойчивость и направленность любых действий и деятельности на ценность здоровья и

				человеческой жизни; осознанное принятие нравственных эталонов жизнедеятельности
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0	Стремление самостоятельно и под руководством взрослых к изучению особенностей ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни; устойчивое стремление выполнять правила техники безопасности при обращении с огнем, электроприборами и т.д.;
13	Как защититься от насекомых	1	0	Понимание того, что насекомые являются разносчиками различных инфекционных заболеваний; умение защитить свою кожу от укусов насекомых; здоровьесберегающая эрудированность ребенка по определенной проблеме; умение перенести имеющиеся здоровьесберегающие знания в решение проблемных и имитационных ситуаций
14	Предосторожности при обращении с животными	1	0	Умение решать реальные или игровые задачи, помогающие сохранению здоровья; умение самостоятельно принимать решения в различных жизненных ситуациях; умение разумно вести себя в экстремальных ситуациях
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1	0	Умение оказать себе или другим элементарную медицинскую помощь; умение применять ребенком здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в решении игровой дидактической задачи; умение быстро актуализировать знания, умения и навыки в решении игровой дидактической задачи; умение правильно и развернуто отвечать на вопросы, связанные с решением проблемных ситуаций и игровых задач
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	0	Умение адекватно и осознанно принимать решения в нестандартных ситуациях; навык самостоятельного применения здоровьесберегающих знаний, умений и навыков; проявление интереса к получению новых знаний, информации и умение их классифицировать и применять в нестандартных ситуациях;
17	Первая помощь при травмах	2	1	Осознанный интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения ребенка в различных жизненных ситуациях, умение оказать элементарную медицинскую или психологическую помощь или самопомощь

18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0	Ценностное отношение ребенка к собственному здоровью; осознанное понимание того, что может навредить здоровью; интерес к самопознанию; знание правил, связанных с соблюдением правил безопасности поведения в процессе действий с опасными предметами
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0	Наличие умения разумно вести себя в непредвиденных ситуациях; умение оказать элементарной медицинской и психологической самопомощи и помощи другим людям;
20	Сегодняшние заботы медицины Резерв	2 1	1	Положительное отношение ребенка к собственному здоровью и мотивации здорового образа жизни; знание, умения и навыки, поддерживающие, укрепляющие и сохраняющие в ребенка; знание различных мер предосторожности и умение применять их на практике
	Всего	28	6	

Всего 34часа

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Раздел 1. «Почему мы болеем».			3		
1	Тема «Причины болезни».	1	Дается понятие «болезнь». Беседа о том, какие органы тела могут болеть. Выявляется жизненный опыт детей по этой проблеме. Выяснение причин заболеваний у человека. Обобщаются знания детей. Актуализация знаний о правилах гигиены, питания, причинах травматизма и т.д. Диспут на тему: «От кого и чего зависит здоровье человека?»		
2	Тема «Причины болезни».	1	В ходе беседы выяснить, чем здоровый человек отличается от заболевшего. Сформировать понятие о том, как оказать помощь заболевшему человеку. Рассказать детям о профилактике различных заболеваний. Дать понятие «инфекционные болезни». Предложить участвовать в проекте «Лекарственные растения нашего края». Познакомить с помощью гербария, иллюстраций, мультимедийных презентаций с наиболее часто применяемыми лекарственными растениями. Напомнить о ядовитых свойствах некоторых лекарственных растений, ягод.		
3	Тема «Как здоровье?»	1	Организовать участие в игре-соревновании «Будь здоров!» Раскрыть понятие «бактерии». Вывести с детьми основные правила сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих людей. Объяснить детям, как вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркотики, инфекционные болезни) подрывают психическое, физическое, нравственное, духовное здоровье человека. Провести тестирование по проблеме «Твое здоровье».		

Раздел 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.				2		
4	Тема «Как организм помогает себе сам».	1	Раскрыть понятия «иммунитет», «адаптация», «дезадаптация». Роль витаминов в укреплении здоровья. Значение различных прививок для сохранения здоровья человека. Показать значение соблюдения режима дня для сохранения и укрепления собственного здоровья. Создание проекта на тему «Я и мой режим дня». Коллективная работа учеников по созданию памятки «как правильно выполнять домашнюю работу». Высказывания детей на тему «Как я забочусь о своем здоровье».			
5	Тема «Здоровый образ жизни»	1	Актуализировать знания детей о том, что входит в понятие «здоровый образ жизни человека». Использование на занятии народного фольклора, пропагандирующего здоровый образ жизни. Конкурс рисунков на тему «Нет – вредным привычкам!» Спортивный праздник «Мама, пап, я – спортивная семья» или организация и проведение игры «Веселые старты» (можно провести ориентирование на местности в поисках приза, подвижные игры на стадионе или школьном дворе, парке).			
Раздел 3. «Кто нас лечит».				1		
6	Тема «Какие врачи нас лечат».	1	Виртуальная экскурсия в поликлинику (или настоящая экскурсия). Организовать встречу детей с врачами различных специальностей, которые лечат детей (педиатр, стоматолог, ЛОР-врач, хирург, врач-инфекционист и т.д.). Тестирование по теме: «Какие врачи помогают нам сохранить здоровье». Раскрыть различие понятий «больница», «поликлиника», «санаторий», «профилакторий», «скорая помощь», «травматологический центр».			
Раздел 4. «Прививки от болезней».				2		

7	Тема «Инфекционные болезни».	1	Дать представление о том, что приводит человека к заболеванию инфекционными болезнями. Дать классификацию инфекционных заболеваний. Познакомить детей с тем, что является передатчиком инфекционных заболеваний. Роль вредных привычек, неправильного поведения, приводящих к заболеванию инфекционными болезнями. Повторить понятия «инфекция», «иммунитет», «иммунная система». Групповые сочинения сказки «Путешествие вредной бактерии». К проведению занятия привлечь медицинского работника.		
8	Тема «Прививки от болезней».	1	Классификация заболеваний, от которых спасают прививками. Объяснить значение прививок для укрепления и сохранения здоровья человека. Познакомить с понятием «эпидемия». Привести примеры из истории человечества о том, как заболевания уносили жизни целых городов, селений, государств. Проведение игры «Полезно - вредно». Выпуск газеты «Наш друг - прививка».		
Раздел 5. «Что нужно знать о лекарствах».			2		
9	Тема «Какие лекарства мы выбираем».	1	Сюжетно-ролевая игра «Аптека» или экскурсия в аптеку. Выяснить, какие названия аптек дети знают, где находятся эти аптеки по отношению к их месту жительства. Актуализация знаний детей о том, какие лекарства продают в аптеке. Беседа о том, почему люди употребляют лекарства. Выявить связь аллергических заболеваний с экологией края. Проведение викторины на одну из тем: «Мы знаем лекарственные растения», «Названия детских зубных паст», «Что продают в аптеке». Сформировать представление учащихся о том, что безвредных лекарств не бывает, что лекарства имеют побочные явления		

10	Тема «Домашняя аптечка».	1	Беседа о том, какие лекарства находятся у учеников дома в аптечке, о расположении аптечки, возможном доступе к лекарствам со стороны детей. Познакомить с перечнем лекарств и препаратов, которые должны быть в каждой аптечке обязательно. Сведения о том, какой вред организму может быть нанесен чрезмерным потреблением лекарств натошак; какие лекарства можно применять только в присутствии взрослых людей. Дать понятие «дозировка». Выведение правил обращения с лекарственными препаратами. Ввести понятие «фитотерапия». Игра «Светофор здоровья		
Раздел 6. «Как избежать отравлений».			2		
11	Тема «Отравления лекарствами».	1	Познакомить с различными видами и симптомами отравлений. Актуализировать знания детей о том, какие действия могут привести к отравлению. Ядовитые препараты, химикаты, растения, грибы, ягоды, лекарственные препараты. Дать понятие «передозировка». Могут ли витамины стать отравой, в каком случае это может произойти. Презентация «первая помощь при отравлении». Проведение практической работы по измерению пульса.		
12	Тема «Пищевые отравления».	1	Недоброкачественная продукция. Ее отличительные признаки. Сроки годности. Практическая работа «определение сроков годности различных продуктов». Признаки пищевого отравления. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.		
Раздел 7. «Безопасность при любой погоде».			2		
13	Тема «Если солнечно и жарко».	1	Конкурс заранее нарисованных по теме рисунков, фотовыставка. Познакомить с понятием «солнечный удар». Как предохранить свою кожу от солнечных ожогов, а организм		

			от теплового удара. Первая помощь при ожогах и тепловом ударе. Как правильно одеваться в жаркое время года. Коллективное сочинение «Солнце – наш друг и враг». Лесные и степные пожары: чем они чреваты для здоровья и жизни человека. Поведение в природе в пожароопасное время года.		
14	Тема «Если на улице дождь и гроза».	1	Проектная деятельность, организованная заранее, по теме: «Загадки, народные приметы о явлениях природы»; конкурс рисунков. Актуализация знаний детей о различных явлениях природы. Классификация дождей. Грибной дождь, «слепой» дождь, ливень, град. Конкурс на лучшее сочинение по картине К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Поведение детей в природе, доме и на улице во время грозы. Чем опасна молния? О чем говорит радуга? Где можно расположиться с палатками на ночь в природе.		

Раздел 8. «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте».					
2					
15	Тема «Опасность в нашем доме».	1	Повторить правила безопасного поведения в доме, назвать предметы, неправильное пользование которыми может привести к трагедии. Взрывоопасные вещества в доме. Химикаты: моющие средства. Обыгрывание опасных ситуаций, которые могут быть в помещении.		
16	Тема «Как вести себя на улице».	1	Актуализировать знания детей о том, какие опасности поджидают ребенка на улице, в транспорте. Правила поведения на улице и в общественных местах, в транспорте, при переходе через улицу, железнодорожные пути. Почему опасно знакомиться во дворе или на улице с посторонними людьми. Вредные привычки и как в них вовлекают детей ровесники или взрослые. Для чего крадут детей? Беспризорность – чем она опасна для ребенка.		
Раздел 9. «Правила безопасного поведения на воде».					
1					
17	Тема «Вода – наш друг».	1	Конкурс рисунков «Отдых у водоема», «Наша река». Фотовыставка. Олимпийские виды спорта, связанные с различным состоянием воды. Польза купания и закаливания. Опасности, подстерегающие детей у воды. Выведение правил поведения у водоемов. Запрещающие знаки (конкурс рисунков) – работа в группах.		
Раздел 10. «Правила обращения с огнем».					
1					
18	Тема «Чтобы огонь не причинил вреда».	1	Значение огня в жизни человека – актуализация знаний детей. Анализ примеров жизненных ситуаций, раскрывающих		

			положительные и отрицательные стороны огня. Обсуждение ситуаций, от чего могут возникнуть пожары (явления природы, деятельность человека, техногенные пожары), как правильно поступать при начале пожара. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения при пожаре в доме, во дворе, в поле, лесу, на даче и т.д. Познакомить с документом и схемой «План эвакуации при пожаре в школе». Сформировать умение описать словами план эвакуации из класса, столовой, спортзала, библиотеки, актового зала. Провести репетицию эвакуации из класса во двор школы. Соблюдение правил поведения при коллективной эвакуации. Чтение и анализ литературных произведений, в которых говорится об огне, пожаре и т.д.		
Раздел 11. «Как уберечься от поражения электрическим током».			1		
19	Тема «Чем опасен электрический ток».	1	Расширить представления детей о понятиях «электрические приборы», «электрический удар», «короткое замыкание», «электрический заряд». Познакомить детей с возможными повреждениями организма человека при воздействии на него электрического тока. Материалы, которые являются изоляторами тока (резина, кожа, бумага) и использование их при оказании помощи человеку, находящемуся под действием тока. Предметы, которые очень хорошо проводят электрический ток. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему от электрического тока. Сформулировать правила безопасного поведения при контакте с электроприборами.		
Раздел 12. «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов».				1	

20	Тема «Травмы».	1	Ввести понятий «травма», «травматизм». Познакомить с различными видами травм и их происхождением. Провести практическую работу по ознакомлению детей с оказанием первой медицинской помощи при порезах, ушибах, переломах. На основе жизненных ситуаций и литературных произведений проанализировать ситуации, которые могут привести к травме		
Раздел 13. Как защититься от насекомых			1		
21	Тема «Укусы насекомых».	1	Разнообразие видов насекомых. Актуализация знаний детей о пользе и вреде от насекомых. Провести классификацию различных видов насекомых на вредных и полезных. На основе анализа отрывка из стихотворения С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...» сформулировать у детей понятие «аллергия». Познакомить с признаками аллергических явлений, правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям при укусе пчелы, овода, комара. Рассказать о лексическом значении слова «пинцет», его правильном произношении и написании. Безопасное применение кремов, гелей, мазей и т.д. от укусов насекомых.		
Раздел 14. Предосторожности при обращении с животными.			1		
22	Тема «Что мы знаем про кошек и собак».	1	Актуализация знаний учащихся о том, как правильно вести себя с животными, которые находятся рядом. Беседа о домашних животных и правильном обращении с ними. Причины, из-за которых животные могут вести себя агрессивно. Возможные негативные последствия, к которым может привести неправильное обращение с животными.		

			На основе работы над отрывком из книги А. Раскина «Как папа был маленьким» подвести детей к выводу о том, что дразнить незнакомых животных опасно для здоровья человека. Познакомить учащихся с правилами поведения с животными в доме, на улице, в зоопарке и т.д. Оказание первой медицинской помощи при получении царапин, укусов. Вспомнитьловицы, связанные с животными.		
Раздел15. «Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом».			2		
23	Тема «Отравление ядовитыми веществами».	1	Беседа о разнообразии химических веществ, используемых человеком в быту, которые нельзя употреблять в пищу и которыми опасно дышать с близкого расстояния. Назвать продукты питания, которые могут стать причиной отравления. Познакомить со значением понятий «дезинфекция», «дезодорант», Обозначить признаки отравления организма ядовитыми веществами, пищей, парами или газом. Действия человека при отравлении ядовитыми веществами.		
24	Тема «Отравление угарным газом».	1	Познакомить детей с понятием «угарный газ». Рассказать о том, откуда образом в природе появляется угарный газ. Вредное воздействие угарного газа на организм человека. Довести до осознания детей тот факт, что при обнаружении дыма и огня необходимо звонить по телефону Службы спасения 01, родителям или другим взрослым людям. Признаки отравления организма угарным газом и оказание первой медицинской помощи.		
Раздел 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе,					

при ожогах и обморожении.		2		
25	Тема «Как помочь себе при тепловом ударе».	1	Актуализация знаний детей о том, как правильно принимать солнечные ванны, пользоваться сауной и баней. Беседа о том, как правильно одеваться в различное время года. Беседа о губительной силе теплового удара, признаках его наступления. Знакомство детей с историческими фактами наблюдений Александра Македонского за проявлениями теплового удара. Сформировать навыки первой медицинской помощи при тепловом ударе.	
26	Тема «Как уберечься от мороза».	1	Познакомить с понятием «обморожение». Беседа о временах года, явлениях природы. Разгадывание кроссворда о зимней погоде. Русские народные пословицы о явлениях природы. Народные приметы, связанные с изменением погоды. Литературные произведения, в которых говорится о буранах, метелях, обморожении и т.д. Анализ ситуационных задач о поведении при обморожении. Признаки обморожения. Первая медицинская помощь при обморожении. Что нельзя делать при обморожении кожи тела – кожи рук, лица, ног. Как вести себя у реки, если не знаешь толщину льда. Безопасность при играх на льду водоемов. Проведение игры «Полезно - вредно».	

Раздел 17 «Первая помощь при травмах».		3		
27	Тема «Растяжение связок и вывих костей».	1	Сформировать понятие «растяжение связок». Используя наглядные пособия или мультимедийные презентации познакомить детей со скелетом человека и тем, как кости соединяются между собой с помощью связок. Познакомить с признаками растяжения связок и вывихов костей. Показать на скелете человека, в каких местах чаще всего происходит вывих. Признаки отличия вывиха связок от перелома костей. Значимость обращения в травматологический пункт при вывихах. Рентген на службе здоровья человека. Ультразвуковые исследования при вывихах связок. Организация и проведение групповой или парной работы учащихся по оказанию первой доврачебной помощи при вывихах связок. Желательно, чтобы эту деятельность организовал и провел медицинский работник образовательного учреждения или приглашенный из поликлиники.	
28	Тема «Переломы».	1	С использованием скелета человека или мультимедийной презентации познакомить детей с различными видами переломов. Показать на скелете человека, какие кости чаще всего могут сломаться. Дать понятия «открытый перелом», «закрытый перелом». Сформировать у детей правила первой доврачебной помощи, показать на практике, как это правильно сделать. Практические занятия в парах по правильному наложению шин при переломе. Профилактика переломов. Опасности осложнений при переломах. Из-за чего может начаться гангрена. Ампутация. Как избежать переломов. Правила, запрещающие действия опасные для здоровья человека.	

			Правила поведения на уроке физкультуры в спортзале, на стадионе. Чем опасны игры во внеурочное время во дворе, парке, на природе. Почему нельзя кататься по перилам, прыгать с деревьев, нырять в незнакомом месте. Правила дорожного движения. .		
29	Тема «Если ты ушибся или порезался».	1	Актуализация знаний детей об ушибах, порезах. Беседа о том, как избежать порезов и ушибов. Раскрытие понятия «отек». Анализ ситуационных задач, связанных с ушибами и порезами (использовать ИКТ). Показать на примере литературных произведений необходимость ведения здорового образа жизни. Вспомнить пословицы и поговорки об осторожности.		
Раздел 18. «Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос».			1		
30	Тема «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело».	1	Раскрыть понятия «инородное тело», «органы чувств». Чем занимается ЛОР врач? Актуализация знаний детей о том, как инородное тело может попасть в ухо, горло, нос, глаз. Выяснить, что знают дети о том, как правильно вести себя в таких случаях. Провести беседу о том, что необходимо предпринять в случае попадания инородного тела в глаз. Правила ухода за глазами. Знакомство с тем, как правильно себя вести, если крошка от пищевых продуктов попала в горло. Что необходимо предпринять в случае попадания инородного тела в ухо. Как обезопасить себя от того, чтобы инородные тела не попадали в глаза, ухо, горло и нос. Разгадывание кроссворда по теме «Органы тела человека».		
Раздел 19. «Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак					

и кошек		1		
31	Тема «Укус змеи, кошки, собаки или насекомых».	1	Актуализация знаний детей о змеях, ящерицах и ужах. Их отличительные свойства. Выяснить знания детей о том, в каких сказках и других литературных произведениях упоминаются змеи. Пословицы и поговорки о повадках змей. Поведение змей. В каких случаях змеи становятся опасными. Время охоты змеи. Места обитания. Виды змей. Все ли змеи ядовиты? Признаки укуса змеи. Как себя вести, если укусила змея. Первая домедицинская помощь при укусе змеи.	
Раздел 20. «Сегодняшние заботы медицины»			3	
32	Тема «Расти здоровым».	1	Актуализация знаний о том, что человеку мешает сохранить свое здоровье. неизлечимые болезни века. Значимость для человека работы ученых-медиков. ИКТ на службе здоровья человека. 21 век – век высоких нанотехнологий в медицине. Значимость регулярного правильного питания. Правила безопасного поведения в природе, социуме. Роль физических упражнений для здоровья человека. Режим дня – нужно ли его соблюдать. Культура труда и отдыха. Роль подвижных игр для становления личности человека и сохранения здоровья. Опасности, которые окружают человека. Конкурс пословиц и поговорок о здоровье человека, труде.	
33	Тема «Воспитай себя».	1	Формировать понимание ценности и важности ведения здорового образа жизни. Значимость ведения здорового и безопасного образа жизни. Анализ примеров поведения литературных героев Е. Пермяка и В. Осеевой в различных жизненных ситуациях, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни.	

			Конкурс пословиц и поговорок о здоровом образе жизни. Конкурс рисунков и фотоколлажей о здоровом образе жизни. Защита презентаций о здоровом и безопасном образе жизни. Преимущества здорового образа жизни.		
34	Тема «Я выбираю движение».	1	Раскрыть значение слова «гиподинамия», использовать для этого песню В. Леонтьева «Гиподинамия – что это за птица?» Провести беседу о формах поддержания собственного здоровья, о различных видах спорта. Провести наблюдение за движениями различных животных (использовать видеосюжеты), попрактиковаться в имитации этих движений. Провести подвижные игры на свежем воздухе или в спортивном (актовом) зале. Пропагандировать здоровый образ жизни. Мониторинг физического развития.		

Результативность курса

Результатом освоения программы является наличие **компетенций** как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся: понимание ценностей собственной жизни и жизни, окружающих людей; способность контролировать свою деятельность; умение вовлекать эмоции в процесс деятельности; готовность и способность обучаться самостоятельно; способность к рефлексии; уверенность в себе; самоконтроль; адаптивность; исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья; настойчивость в реализации здорового образа жизни; отношение к правилам и нормам здорового образа жизни, как указателям желательных способов поведения; способность принимать решения; способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят; терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

Ценностно-смысловые компетенции по здоровью-сберегающему направлению – это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному и физическому здоровью, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих **универсальных учебных действий**:

- умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровью-сбережению;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умение осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм.

Учебно-познавательные компетенции по здоровью-сберегающему направлению – это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. Их составляют следующие универсальные учебные действия:

- способность ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснять свою цель;
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умение ставить вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- создавать условия для проведения здоровье-сберегающих (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры и т.д.);

Коммуникативные компетенции – это знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в паре и группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т.д. Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие универсальные учебные действия:

- владеть способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями;
- уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- владеть разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- владеть способами коллективной деятельности, приемами действий в ситуациях общения;
- умениями искать и находить компромиссы;
- иметь положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанные на знании истории и традиции различных национальных общностей и социальных групп.

Информационные компетенции – это умение при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции обеспечивают навыки деятельности младшего школьника по отношению к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося универсальные учебные действия:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернет;
- самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;
- уметь осознанно воспринимать информацию из средств массовой информации;
- владеть навыками использования информационных устройств: компьютера, телевизора, магнитофона, телефона, факса, принтера, мультимедийного оборудования, интерактивной доски;
- использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции – это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением, уход за растениями. Знания по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим; ухаживать за ребенком младшего возраста. У младших школьников формируются следующие **универсальные действия**:

- знать духовно-нравственные основы жизни человека и общечеловеческой культуры;
- знать культуру, традиции и обычаи своего народа;
- иметь представление о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.;
- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- владеть эффективными способами организации своего свободного времени;
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- позитивно относиться к своему здоровью;
- владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владеть навыками оказания первой медицинской помощи;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- иметь многообразие двигательного опыта и уметь использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Весь этот перечень можно дополнить **следующими компетенциями**:

- способность к работе в группе ради достижения цели;
- самоконтроль;
- отсутствие чувства беспомощности;
- способность слушать других людей и принимать во внимание сказанное ими;
- способность разрешать конфликты и смягчать разногласия;
- умение контролировать свою деятельность;
- умение абстрагировать;
- терпимость к различным вероисповеданиям, стилям жизни окружающих;
- самостоятельность мышления, креативность и оригинальность;
- вовлечение эмоций в процесс деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить диалог;
- готовность индивидуально решать сложные вопросы, поставленную задачу;
- готовность и способность обучаться самостоятельно;
- отношение к правилам как указателям желательных способов действия;
- персональная ответственность за порученное дело;
- поиск и использование обратной связи;
- способность принимать решения и отвечать за их результат;
- уверенность в себе.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- знание о нормах взаимоотношения с разными людьми и ситуациях межличностного взаимодействия, о правилах конструктивной групповой работы;
- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия;

- социальные знания о способах познания, об исследовательском поиске, о способах самопознания, о способах нахождения обработки и нахождения информации, об области применения методов исследования.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений к природе, к познанию, к другим людям; стремление к коллективной творческой деятельности.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- опыт построения различного рода отношения в ходе целенаправленной, поисковой, творческой и продуктивной деятельности;
- опыт взаимоотношения с разными людьми; опыт перехода от одного вида общения к другому;
- опыт индивидуальной самостоятельной работы и сотрудничества в коллективе;
- опыт взаимодействия школьника с социальными субъектами в открытой общественной среде;
- опыт самоорганизации.

Деятельность по реализации рабочей программы

Конечный результат 2-го года работы

Творческие конкурсы:

- конкурс стенгазет;
- конкурс сказок о докторах природы;
- конкурс фотоколлажей о летнем отдыхе;
- подготовка и защита проекта «Где вы, витамины?», или «Роль витаминов для организма ребенка»;
- конкурс рассказов на тему: «В здоровом теле здоровый дух»

Ежегодно проводятся мероприятия по проблеме: «Будем здоровы, дети!»

Праздники

- Экскурсии в парк, лес, к водоему.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Если хочешь быть здоров.
- Дружи с водой.
- Уроки Мойдодыра.
- Азбука здоровья. Режим дня.
- Откуда берутся грязнули.

- Личная гигиена.
- Праздник чистоты.
- Твой внешний вид.
- Зеленая аптека.
- Как вести себя за столом.
- Знайте правила движения, как таблицу умножения.
- Мы – пешеходы.
- Путешествие в страну дорожных знаков.
- Будь вежлив.
- Что вокруг нас может быть опасным?
- Осторожно, огонь!
- Осторожно, вода!
- Правильное питание – залог здоровья.

Открытые классные часы

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью

28

главному следователю

Должность

Следователь

Иван

Подпись

28

С.А. Сидоров

Прошито, пронумеровано и с
печатью 28 (двадцать)
Должность Секретарь
Подпись В.В. Власов



