**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**гимназия № 5 города Сочи имени Героя Советского Союза Туренко Евгения Георгиевича**

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №1

от 28.08.2020 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Канищева Е.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**тип программы: по конкретным видам внеурочной деятельности**

**кружок**

**Если хочешь быть здоров**

(наименование)

**4 года**

(срок реализации программы)

**1-4 класс**

(возраст обучающихся)

**Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* Формирование сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение первичных знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них.
* Знакомство учащихся с правилами дорожного движения.
* Развитие дорожной грамотности детей.
* Профилактика вредных привычек.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
* Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
* Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Общая характеристика курса.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объясненийскладывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Среди многих знаний, которые нужны человеку, **наука безопасности** – одна из самых первых. Люди придумали эту науку, когда жили еще в пещерах. Жизнь сегодня стала легче, чем в древние времена. Но опасностей в ней все равно много. Надо знать, как люди борются с опасностями, чтобы уметь защитить себя.

Решающая роль в этом отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок города (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу, надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Результатом практической деятельности по программе «Если хочешь быть здоров» можно считать следующее:

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

***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.
* *Обеспечениемотивации*

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

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

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

* Чтениестихов, 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».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Познавательные:**

* умения учиться: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации.
* добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу.
* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий с использованием учебной литера­туры;
* основам смыслового чтения художественных и познава­тельных текстов, выделять существенную информацию из текс­тов разных видов;
* осуществлять анализ объектов с выделением существен­ных и несущественных признаков;

**Регулятивные:**

* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по резуль­тату;

**Личностные:**

* формировании у детей мотивации к обучению
* развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.
* принятие обучающимися правил здорового образа жизни;
* развитиеморально-этическогосознания;
* получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

**Коммуникативные:**

* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* умение координировать свои усилия с усилиями других.
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совме­стной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте­ресов;
* задаватьвопросы;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

*Тематическое планирование*

*1 год обучения (66 часов – 2 часа в неделю)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего,**  **час.** | **теория** | **практика** |
| I | Вот мы и в школе. Правила ДД. | 12 | 4,5 | 7,5 |
| II | Питание и здоровье | 17 | 7,5 | 9,5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 16 | 6 | 10 |
| IV | Я в школе и дома | 16 | 10 | 6 |
| V | Вот и стали мы на год взрослей | 5 | 3,5 | 1,5 |
| Итого: |  | 66 | 31,5 | 34,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | | | | **Кол-во часов** | |
| **план** | | | **факт** | **теория** | **практика** |
| ***I*** | ***«Вот мы и в школе». Правила ДД.*** |  | | |  |  |  |
|  | Что такое здоровье. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни. |  | | |  | 1 |  |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». |  | | |  |  | 1 |
|  | Микрорайон школы. Безопасный маршрут от школы до дома. Конкурс на лучшую схему «Мы шагаем в школу…». |  | | |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | | |  |  | 1 |
|  | Школа. Места повышенной опасности в школе. Экскурсия по прилегающей к школе территории. Практическая работа: «Определение безопасных мест для игр на школьном дворе». |  | | |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Экскурсия «Красота осенней природы». |  | | |  |  | 1 |
|  | Кого называют пешеходом. Что такое пешеходный переход. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки.  Аппликация «Пешеходный переход» |  | | |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Светофор. Аппликация «Три глаза светофора». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Обязанности пешеходов. Движение по дороге в группе. Игра-викторина «Мы участники дорожного движения». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Где можно и где нельзя играть.  Опасности нашего двора. Викторина. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Рисунок «Мои первые школьные каникулы». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
| ***II*** | ***«Питание и здоровье»*** |  | |  | |  |  |
|  | Здоровое питание. Самые полезные продукты. |  | |  | | 1 |  |
|  | Как правильно есть.Культура питания.  Мероприятие «Приглашаем к чаю». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Полезные и вредные продукты. Викторина «Не все полезно, что вкусно» |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Мое любимое блюдо. Готовим дома вместе с мамой. Конкурс фотографий и рецептов любимого блюда. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Из чего варят каши и как сделать ее вкусной? |  | |  | | 1 |  |
|  | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Плох обед, если хлеба нет. Конкурс пословиц и поговорок про хлеб. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Режим питания школьников. Тест. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Полдник. Время есть булочки. Кроссворд «Молоко». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Пора ужинать. Игра «Что можно есть на ужин». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Прогулка пешехода в зимнее время года. Особенности движения по скользкой дороге. |  | |  | | 1 |  |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Рисование «Будь внимателен на дороге!» Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
| ***III*** | ***«Моё здоровье в моих руках»*** |  | |  | |  |  |
|  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Практическая работа: «Составление распорядка дня». |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Комплекс упражнений для утренней зарядки. |  | |  | |  | 1 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Встреча с медицинским работником “Хочу остаться здоровым”. |  | |  | | 1 |  |
|  | Осанка – это красиво. Как правильно сидеть за партой. |  | |  | | 1 |  |
|  | Красивая осанка – залог твоего успеха. Упражнения для красивой осанки. |  | |  | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Правила личной гигиены. |  | |  | |  | 1 |
|  | Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» |  | |  | | 1 |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Зрение – это сила. |  | |  | | 1 |  |
|  | Викторина «Как сберечь свое зрение с детства». |  | |  | |  | 1 |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
|  | Что такое закаливание и как правильно закаляться. |  | |  | | 1 |  |
|  | «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Викторина. |  | |  | |  | 1 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. |  | |  | |  | 1 |
| ***IV*** | ***«Я в школе и дома».*** |  | |  | |  |  |
|  | Что делать при запахе газа? |  | |  | | 1 |  |
|  | Как подружиться с электричеством? |  |  | | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. |  |  | | | 1 |  |
|  | Как могут стать опасными домашние вещи? |  |  | | | 1 |  |
|  | Огонь в доме |  |  | | |  | 1 |
|  | Если ты потерялся в городе |  |  | | | 1 |  |
|  | Безопасное поведение на водоемах |  |  | | | 1 |  |
|  | День здоровья. Веселые старты «Быть здоровыми хотим, все болезни победим». |  |  | | |  | 1 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | | |  | 1 |
|  | Поговорим о домашней аптечке |  |  | | | 1 |  |
|  | Телефоны аварийных служб. Игра «Спасатель». |  |  | | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. |  |  | | | 1 |  |
|  | Вредные и полезные растения. |  |  | | | 1 |  |
|  | Поведение ребёнка в автономной ситуации в населённом пункте. Игра-викторина. |  |  | | | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | | |  | 1 |
|  | Злоумышленник на улице |  |  | | | 0,5 | 0,5 |
| ***V*** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** |  |  | | |  |  |
|  | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время» |  |  | | | 1 |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  | | |  | 1 |
|  | Опасности летом.  Инструктаж по ТБ во время летних каникул. |  |  | | | 1 |  |
|  | Первая доврачебная помощь |  |  | | | 1 |  |
|  | Заключительный урок. Чему мы научились за год. Кроссворд. |  |  | | | 0,5 | 0,5 |
| **Итого 66 часов** | | | | | | **31,5** | **34,5** |

**Содержание занятий 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
|  | Что такое здоровье. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни. | Знакомство с понятием «Здоровье», целями его изучения. Раскрытие понятия «безопасность» здоровья. Понимание, что здоровье – главное и невосполнимое богатство каждого человека, которое необходимо беречь. |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | Проведение школьного мероприятия «Веселые старты». |
|  | Микрорайон школы. Безопасный маршрут от школы до дома. Конкурс на лучшую схему «Мы шагаем в школу…». | Научить выбору безопасного маршрута из школы домой. Развивать умение оценивать ситуацию, в которой может оказаться школьник,  умение определять опасность или безопасность ситуации. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Инструктаж поведения по улице, в школьном дворе. Обсуждение мест безопасных для игр. Какие бывают игры на свежем воздухе. Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Школа. Места повышенной опасности в школе. Экскурсия по прилегающей к школе территории. Практическая работа: «Определение безопасных мест для игр на школьном дворе». | Беседа, экскурсия по школе «Поведение в школе». Ознакомление с опасными местами в здании школы. Научить свободно ориентироваться в классе и помещении школы, организованно выходить из школы. Научить правилам поведения на переменах. Научить правилам поведения в школьных коридорах, на лестнице, в дверях. Экскурсия по прилегающей к школе территории. Определить места повышенной опасности на территории вокруг школы. Объяснить опасные ситуации во время игр на школьном дворе. Научить распознавать опасную и безопасную ситуацию в играх, о выборе безопасного места для игр и развлечений. |
|  | Экскурсия «Красота осенней природы». | Динамическая прогулка. Познакомиться с соблюдением безопасности в дороге во время экскурсии. Окрестности вокруг школы. |
|  | Кого называют пешеходом. Что такое пешеходный переход. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки.  Аппликация «Пешеходный переход» | Разучить понятия пешехода и пешеходного перехода, рассмотреть виды пешеходных переходов и перекрестков. Обратить внимание на дорожные знаки пешеходного перехода. Аппликация «Пешеходный переход». |
|  | Светофор. Аппликация «Три глаза светофора». | Разучить сигналы светофора и дорожные знаки пешеходного перехода. Выполнять правила уличного движения в ходе учебных игр. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Обязанности пешеходов. Движение по дороге в группе. Игра-викторина «Мы участники дорожного движения». | Повторить и закрепить правила безопасного поведения на дороге. Объяснить правила движения по улицам групп детей, которые должны идти по тротуару, пешеходной дорожки, а если их нет – по обочине, но лишь днём и в сопровождении взрослых. Переход улицы по пешеходному переходу по одному и группами. Рассмотреть, кто является участником дорожного движения. Роль и обязанности участников дорожного движения. |
|  | Где можно и где нельзя играть.  Опасности нашего двора. Викторина. | Опасность игр рядом с проезжей частью, в местах дорожных работ, в транспорте.  Что делать, если мяч выкатился на проезжую часть. Определить места повышенной опасности на территории двора. Объяснить опасные ситуации во время игр на придомовом дворе. Научить распознавать опасную и безопасную ситуацию в играх, о выборе безопасного места для игр и развлечений. |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Рисунок «Мои первые школьные каникулы». | Провести инструктаж по ТБ во время осенних каникул. |
|  | Здоровое питание. Самые полезные продукты. | Научить различать полезные и вредные продукты и напитки. Уметь называть полезные продукты, знать о вреде чрезмерного употребления сладкого, жвачки, уметь правильно составить рацион питания на день. |
|  | Как правильно есть.Культура питания.  Мероприятие «Приглашаем к чаю». | Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.  Как правильно накрыть стол для чаепития. Элементы этикета за столом. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Полезные и вредные продукты. Викторина «Не все полезно, что вкусно» | Провести беседу о полезных и вредных продуктах. Что и в каких количествах можно кушать. |
|  | Мое любимое блюдо. Готовим дома вместе с мамой. Конкурс фотографий и рецептов любимого блюда. | Обсуждение любых семейных блюд. Подготовка к конкурсу фотографий и рецептов. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Из чего варят каши и как сделать ее вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных видах завтрака. Полезность каши. Что можно добавить в кашу, чтобы она была вкусней? |
|  | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». | Витамины. Рассказать, что такое витамины. Виды витаминов. Для чего нужны витамины и в каком количестве их можно принимать. В каких продуктах содержатся витамины. |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Плох обед, если хлеба нет. Конкурс пословиц и поговорок про хлеб. | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Составляющие обеда (4 блюда) и его функции. Хлеб – важная мелочь. Чем полезен хлеб. |
|  | Режим питания школьников. Тест. | Рассказать каким должен быть режим питания школьников. Проведение теста. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Полдник. Время есть булочки. Кроссворд «Молоко». | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов. |
|  | Пора ужинать. Игра «Что можно есть на ужин». | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Соблюдение времени ужина. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Прогулка пешехода в зимнее время года. Особенности движения по скользкой дороге. | Рассказать об особенностях движения по скользкой дороге. |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Рисование «Будь внимателен на дороге!» Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | Рисование «Будь внимателен на дороге!». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |
|  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Практическая работа: «Составление распорядка дня». | Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Учить детей заботится о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье. |
|  | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Комплекс упражнений для утренней зарядки. | Практическое занятие. Комплекс упражнений для утренней зарядки. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Встреча с медицинским работником “Хочу остаться здоровым”. | Встреча с медицинским работником школы. Беседа о здоровом образе жизни, о режиме дня и питания. |
|  | Осанка – это красиво. Как правильно сидеть за партой. | Научить правильной посадке за партой, определять правильную и неправильную осанку и посадку за партой. Упражнения для осанки. |
|  | Красивая осанка – залог твоего успеха. Упражнения для красивой осанки. | Научить правильной посадке за партой, определять правильную и неправильную осанку и посадку за партой. Упражнения для осанки. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Правила личной гигиены. | Научить определять предметы общей и личной гигиены. Научить уходу за руками, как правильно мыть руки и пользоваться средствами личной гигиены. Отработать ситуации, при которых необходимо обязательно мыть руки. |
|  | Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» | Провести беседу о необходимости переобувания в школе. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Предотвращение заболеваний ног. Некомфортность. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Зрение – это сила. | Беседа об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Глаза – главные помощники человека. |
|  | Викторина «Как сберечь свое зрение с детства». | Выяснить, для чего глазам нужно отдыхать. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение.  Выучить правила бережного отношения к зрению |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Что такое закаливание и как правильно закаляться. | Рассказать о влияния на организм солнца, воздуха и воды, об их пользе и вреде при чрезмерном их влиянии. Рассказать о способах закаливания, о постепенном закаливании. |
|  | «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Викторина. | Повторение правил здоровья. Викторина. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Что делать при запахе газа? | Как пахнет газ? Что делать, если почувствуешь запах газа? Телефон газовой службы. |
|  | Как подружиться с электричеством. | Как приходит электричество в дом. Сила, которая зажигает свет, нагревает утюг, заставляет работать пылесос. Правила поведения, если задымился провод, выскочила искра и др. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Как могут стать опасными домашние вещи? | Научить правильно определять опасную ситуацию в быту, рассказывать о них, приводить примеры (пожар, неисправность электроприборов, вытек газа, нарушения водоснабжения); Научить различать предметы, которыми можно и которыми нельзя играть дома и на улице; научить в случае возникновения экстремальной ситуации обращаться за помощью к взрослым, аварийным службам |
|  | Огонь в доме | Объяснять основные правила обращения с огнем. Научить пользоваться телефонами аварийных служб. |
|  | Если ты потерялся в городе | Разъяснить опасность самостоятельных прогулок вдалеке от дома без взрослых; научить распознавать ситуации, в которых нельзя сообщать свой адрес и телефон. Научить: к кому можно обратиться за помощью, если забрел или потерялся; отработать ситуации, когда ты оказался один в незнакомом населённом пункте. |
|  | Безопасное поведение на водоемах | Правила поведения на водоемах в разное время года. |
|  | День здоровья. Веселые старты «Быть здоровыми хотим, все болезни победим». | Проведение школьного мероприятия «Веселые старты». |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Поговорим о домашней аптечке | Иногда могут быть опасными самые знакомые и простые вещи, например, -витамины. Сколько их можно съесть?.Какие лекарства есть в домашней аптечке? |
|  | Телефоны аварийных служб. Игра «Спасатель». | Научить пониманию о необходимости знать свой адрес, номера телефонов родителей, аварийных служб. Практическая работа: «Моделирование ситуации сообщения об опасности по телефонам аварийных служб» |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Вредные и полезные растения. | Рассказать какие бывают полезные растения. Ядовитые растения. Первая помощь при ожоге ядовитыми растениями. Аллергия на растения. |
|  | Поведение ребёнка в автономной ситуации в населённом пункте. Игра-викторина. | Практическая работа: «Моделирование ситуации поиска помощи, если забрёл, потерялся, отстал от класса. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Злоумышленник на улице | Практическая работа. Научить пониманию о необходимости знать свой адрес, номера телефонов родителей. Как вести себя с незнакомыми людьми. |
|  | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время» | Беседа о безопасном отдыхе во время летних каникул |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Опасности летом.  Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | Опасности, которые подстерегают летом. Инструктаж по безопасности во время летних каникул. |
|  | Первая доврачебная помощь. | Как оказать первую помощь пострадавшему. |
|  | Заключительный урок. Чему мы научились за год. Кроссворд. | Подведение итогов изученного материала. Решение кроссворда. |

*Тематическое планирование*

*2 год обучения (68 часов - 2 часа в неделю)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего,**  **час.** | **теория** | **практика** |
| I | Вот мы и в школе. Правила ДД. | 17 | 7,5 | 9,5 |
| II | Питание и здоровье | 16 | 8 | 8 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 20 | 10 | 10 |
| IV | Я в школе и дома | 11 | 5,5 | 5,5 |
| V | Вот и стали мы на год взрослей | 4 | 2 | 2 |
| Итого: |  | 68 | 35 | 33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | | | | | **Кол-во часов** | |
| **план** | | **факт** | | | **теория** | **практика** |
| ***I*** | ***«Вот мы и в школе». Правила ДД.*** |  | |  | | |  |  |
| 1 | Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. (Повторение) | 3.09 | |  | | | 1 |  |
| 2 | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | 5.09 | |  | | |  | 1 |
| 3 | Что такое здоровье. Беседа «Учимся не болеть» | 10.09 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Основные правила поведения учащихся на улице и дороге. Почему на улице опасно?(экскурсия ) | 12.09 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 17.09 | |  | | |  | 1 |
| 6 | Пешеход. Пешеходные переходы. Регулировщик и его сигналы. | 19.09 | |  | | | 1 |  |
| 7 | Рисуем сигналы регулировщика. Проект. | 24.09 | |  | | |  | 1 |
| 8 | Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине. | 26.09 | |  | | | 1 |  |
| 9 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1.10 | |  | | |  | 1 |
| 10 | Основные дорожные знаки. Какие знаки встречаются по пути от школы до дома. Аппликация. | 3.10 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Дорожные знаки и дорожная разметка. | 8.10 | |  | | | 1 |  |
| 12 | «Регулируемая дорога». Проект. | 10.10 |  | | | |  | 1 |
| 13 | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | 15.10 |  | | | |  | 1 |
| 14 | Поездка на автобусе, троллейбусе и других видах транспорта. | 17.10 |  | | | | 1 |  |
| 15 | «Расставь дорожные знаки на перекрёстке». Проект. | 22.10 |  | | | |  | 1 |
| 16 | КВН «Внимательный пешеход». | 24.10 |  | | | |  | 1 |
| 17 | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | 5.11 |  | | | | 1 |  |
| ***II*** | ***«Питание и здоровье»*** |  |  | | | |  |  |
| 18 | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 7.11 | |  | | | 1 |  |
| 19 | Культура питания. Этикет. Как правильно сервировать стол. | 12.11 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 14.11 | |  | | |  | 1 |
| 21 | На вкус и цвет товарищей нет…Беседа. | 19.11 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Меню из трех блюд на всю жизнь. Составляем меню. | 26.11 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Здоровая пища для всей семьи. Проект «Любимые блюда нашего класса». | 28.11 | |  | | |  | 1 |
| 24 | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | 3.12 | |  | | |  | 1 |
| 25 | Если хочется пить… | 5.12 | |  | | | 1 |  |
| 26 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Викторина. | 10.12 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Соблюдаем режим питания. Тест. | 12.12 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Где найти витамины весной? Викторина. | 17.12 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 29 | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | 19.12 | |  | | |  | 1 |
| 30 | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Конкурс загадок про фрукты, овощи. | 24.12 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Каждому овощу свое время. Викторина. | 26.12 | |  | | | 0,5 | 0,5 |
| 32 | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | 9.01 | |  | | | 1 |  |
| 33 | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |  | | |  | | 1 |  |
| ***III*** | ***«Моё здоровье в моих руках»*** |  | | |  | |  |  |
| 34 | Важно ли соблюдать режим дня. Беседа. | 14.01 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 35 | Друзья Вода и Мыло. Беседа «Польза и вред воды». | 16.01 | | |  | | 1 |  |
| 36 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 21.01 | | |  | |  | 1 |
| 37 | Встреча с медицинским работником “Хочу остаться здоровым”. | 23.01 | | |  | | 1 |  |
| 38 | Моя кожа. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. Как правильно закаляться. Практикум. | 28.01 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 39 | Если буду осторожен, не пораню себе кожу. Первая помощь при повреждениях кожи. | 30.01 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 40 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 4.02 | | |  | |  | 1 |
| 41 | Сон и его значение для здоровья человека | 6.02 | | |  | | 1 |  |
| 42 | Мои глаза. Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз. Практическое занятие «Гимнастика для глаз». | 11.02 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 43 | Мои уши. Правила бережного отношения к органам слуха. | 13.02 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 44 | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | 18.02 | | |  | |  | 1 |
| 45 | Мои зубы. Почему болят зубы.  Чтобы зубы были здоровыми. | 20.02 | | |  | | 1 |  |
| 46 | Сам себе я помогу – свои зубы сберегу. Как сохранить улыбку красивой. | 25.02 | | |  | |  | 1 |
| 47 | Гигиена позвоночника. Что такое сколиоз. Профилактика сколиоза. Комплекс упражнений. | 27.02 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 48 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 3.03 | | |  | |  | 1 |
| 49 | Спорт в жизни ребёнка. Эстафеты. | 5.03 | | |  | | 0,5 | 0,5 |
| 50 | Что такое иммунитет. Как повысить и укрепить иммунитет? | 10.03 | | |  | | 1 |  |
| 51 | Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков. | 12.03 | | | |  | 0,5 | 0,5 |
| 52 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 17.03 | | | |  |  | 1 |
| 53 | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | 19.03 | | | |  | 1 |  |
| ***IV*** | ***«Я в школе и дома».*** |  | | | |  |  |  |
| 54 | Что делать при пожаре в квартире | 31.03 | | | |  | 0,5 | 0,5 |
| 55 | День здоровья. Веселые старты «Быть здоровыми хотим, все болезни победим». | 2.04 | | | |  |  | 1 |
| 56 | Шалости и травмы. | 7.04 | | | |  | 1 |  |
| 57 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 9.04 | | | |  | 1 |  |
| 58 | Животные вокруг нас | 14.04 | | | |  | 1 |  |
| 59 | Поведение в опасных ситуациях. Бытовые опасности. Безопасность с инструментами. Тест. | 16.04 | | | |  | 0,5 | 0,5 |
| 60 | Электрические приборы. Безопасность с газом. Опасные ядовитые вещества. Тест. | 21.04 | | | |  | 0,5 | 0,5 |
| 61 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 23.04 | | | |  |  | 1 |
| 62 | Ядовитые растения и грибы | 28.04 | | | |  | 1 |  |
| 63 | Телефоны аварийных служб. КВН «Спасатель». | 30.04 | | | |  |  | 1 |
| 64 | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | 7.05 | | | |  |  | 1 |
| ***V*** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** |  | | | |  |  |  |
| 65 | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Опасности летом. | 12.05 | | | |  | 1 |  |
| 66 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 14.05 | | | |  |  | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | 19.05 | | | |  | 1 |  |
|  | Заключительный урок. Наши достижения и успехи. Викторина. | 21.05 | | | |  |  | 1 |
| **Итого 68 часов** | | | | | | | **35** | **33** |

**Содержание занятий 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
|  | Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. (Повторение) | Беседа. Вспомнить опасные места в здании школы и вокруг нее, правила поведения на переменах, в коридорах и на лестнице школы. |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | Проведение школьного мероприятия «Веселые старты». |
|  | Что такое здоровье. Беседа «Учимся не болеть» | Знакомство с понятием «Здоровье», целями его изучения. Раскрытие понятия «безопасность» здоровья. Понимание, что здоровье – главное и невосполнимое богатство каждого человека, которое необходимо беречь. |
|  | Основные правила поведения учащихся на улице и дороге. Почему на улице опасно?(экскурсия ) | Формировать навыки выполнения основных правил поведения учащихся на улице, дороге с целью предупреждения детского транспортного травматизма. Учим соблюдать правила дорожного движения – настольные игры, макеты.  Экскурсии по городу (поселку). Характеристика улиц, переулков, на которых живут учащиеся. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Пешеход. Пешеходные переходы. Регулировщик и его сигналы. | Пешеходный переход и его обозначения. Пешеходные переходы в микрорайоне школы. Правила перехода дороги с двусторонним и односторонним движением.  Подземный и наземный пешеходные переходы, их обозначения. Правила перехода при их наличии. Для чего регулировщику нужны жезл и свисток? Сигналы регулировщика. Действия пешеходов по этим сигналам. Приоритет сигналов регулировщика над сигналами светофора. |
|  | Рисуем сигналы регулировщика. Проект. | Сигналы регулировщика. Действия пешеходов по этим сигналам. Приоритет сигналов регулировщика над сигналами светофора.Способствовать овладению младшими школьниками знанием сигналов пешеходных светофоров и сигналов регулировщика. |
|  | Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине. | Научить распознавать основные части дороги (проезжая часть, бордюр, тротуар, перекрёсток, переход). |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Основные дорожные знаки. Какие знаки встречаются по пути от школы до дома. Аппликация. | Научить понимать и пользоваться дорожными знаками, которые необходимы пешеходу. Обратить внимание детей на знаки, которые могут встретиться на улице по пути из дома в школу. Проиграть учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения. Побеседовать на тему «Какие знаки встречаются на улице по пути из дома в школу». |
|  | Дорожные знаки и дорожная разметка. | Группы дорожных знаков и их назначение.  Дорожные знаки: «Дорога с односторонним движением», «Место стоянки», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом», «Железнодорожный переезд без шлагбаума», «Пешеходный переход» (предупреждающий), «Дети», «Пешеходная дорожка», «Въезд запрещен». Знаки сервиса.  Дорожные знаки в микрорайоне школы. |
|  | «Регулируемая дорога». Проект. | Способствовать овладению младшими школьниками знанием сигналов пешеходных светофоров и сигналов регулировщика. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Поездка на автобусе, троллейбусе и других видах транспорта. | Правила для пассажиров автобуса и троллейбуса на остановке, при посадке, в салоне и при выходе. Правила перехода дороги при движении к остановке и после выхода из автобуса и троллейбуса. Опасные ситуации, возникающие при этом. Экскурсия на автобусную остановку.  Правила для пассажиров трамвая на остановках, при посадке, в вагоне и при выходе. Правила перехода дороги при движении на остановку и после выхода из трамвая. Правила пользования маршрутным такси и легковым автомобилем. |
|  | «Расставь дорожные знаки на перекрёстке». Проект. | Какие дорожные знаки встречаются на перекрестках |
|  | КВН «Клуб внимательный пешеход». | Воспитывать навыки осознанного знания правил дорожного движения в повседневной жизни. |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | Провести инструктаж по ТБ во время осенних каникул. |
|  | Питание – необходимое условие для жизни человека. | Показать роль пищи в жизни человека.  Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков. |
|  | Культура питания. Этикет. Как правильно сервировать стол. | Рассказать про культуру питания. Элементы этикета. Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | На вкус и цвет товарищей нет…Беседа. | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. |
|  | Меню из трех блюд на всю жизнь. Составляем меню. | Формирование представления о приеме пищи как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Составляющие завтрака (3 блюда),обеда (4 блюда), ужина (3 блюда) и его функции. |
|  | Здоровая пища для всей семьи. Проект «Любимые блюда нашего класса». | Рассказать о составе и свойствах продуктов, о сбалансированном питании. Практическое занятие: какие выбрать продукты, полезные для здоровья. Проект. |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Если хочется пить… | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
|  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Викторина. | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |
|  | Соблюдаем режим питания. Тест. | Провести беседу о необходимости соблюдения режима питания, его значении для здоровья человека. |
|  | Где найти витамины весной? Викторина. | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Конкурс загадок про фрукты, овощи. | Познакомить с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. Объяснить: почему детям нужно употреблять овощи, ягоды, фрукты каждый день. Составление меню на день. |
|  | Каждому овощу свое время. Викторина. | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. |
|  | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | Рассказать об особенностях движения по скользкой дороге. |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |
|  | Важно ли соблюдать режим дня. Беседа. | Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, формировать умение планировать свое время. Вспомнить понятия: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Учить детей заботится о своем здоровье. Составление своего распорядка дня. |
|  | Друзья Вода и Мыло. Беседа «Польза и вред воды». | Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.  Дать рекомендации по борьбе с инфекцией. Зачем и как мыть руки? Научить детей правильно мыть руки. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Встреча с медицинским работником “Хочу остаться здоровым”. | Встреча с медицинским работником школы. Беседа о здоровом образе жизни, о режиме дня и питания. |
|  | Моя кожа. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. Как правильно закаляться.Практикум. | Рассказать о влияния на организм солнца, воздуха и воды, об их пользе и вреде при чрезмерном их влиянии. Рассказать о способах закаливания, о постепенном закаливании. |
|  | Если буду, осторожен, не пораню себе кожу. Первая помощь при повреждениях кожи. | Провести беседу об опасных предметах (колющие и режущие предметы, опасные жидкости, огонь и т.д.) и их возможными последствиями. Рассказать о мерах предосторожности с опасными предметами. Первая помощь при повреждениях. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Сон и его значение для здоровья человека | Объяснить, зачем человеку нужно спать и сколько нужно организму времени на отдых.Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |
|  | Мои глаза. Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз. Практическое занятие «Гимнастика для глаз». | Беседа об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Глаза – главные помощники человека. Выяснить, для чего глазам нужно отдыхать. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение.  Выучить правила бережного отношения к зрению. |
|  | Мои уши. Правила бережного отношения к органам слуха. | Дать понятие об органах слуха. Дать учащимся понятие о строении уха. Выучить правила бережного отношения к органам слуха. |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Мои зубы. Почему болят зубы.  Чтобы зубы были здоровыми. | Рассказать о строении зуба. Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст. Учить видеть пользу для своих зубов. Практикум «Чистка зубов». |
|  | Сам себе я помогу – свои зубы сберегу. Как сохранить улыбку красивой. | Зачем человеку зубная щётка? Беседа: как сохранить улыбку красивой и здоровой. |
|  | Гигиена позвоночника. Что такое сколиоз. Профилактика сколиоза. Комплекс упражнений. | Сформировать представление детей о профилактике и лечебных мероприятиях при сколиозе - что это такое, причины. Комплекс основных упражнений лечебной гимнастики при сколиозе. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Спорт в жизни ребёнка. Эстафеты. | Рассказать какую роль играет спорт в жизни ребенка. Какими видами спорта можно занимать в младшем школьном возрасте. |
|  | Что такое иммунитет. Как повысить и укрепить иммунитет? | Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний |
|  | Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков. | Повторить правила здоровья. Рисунки « Как защитить себя от болезни» |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | Провести инструктаж по ТБ во время весенних каникул. |
|  | Что делать при пожаре в квартире | Объяснять основные правила обращения с огнем. Научить пользоваться телефонами аварийных служб. |
|  | День здоровья. Веселые старты «Быть здоровыми хотим, все болезни победим». | День здоровья. Школьные Веселые старты «Быть здоровыми хотим, все болезни победим». |
|  | Шалости и травмы. | Школьные перемены как время активного отдыха, игры. К каким последствиям могут привести игры. Виды травм и первая помощь при получении травм. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Животные вокруг нас | Как вести себя при встрече с бездомными кошками и собаками. |
|  | Поведение в опасных ситуациях. Бытовые опасности. Безопасность с инструментами. Тест. | Научить различать предметы, которыми можно и которыми нельзя играть дома и на улице; научить в случае возникновения экстремальной ситуации обращаться за помощью к взрослым, аварийным службам. |
|  | Электрические приборы. Безопасность с газом. Опасные ядовитые вещества. Тест. | Рассмотреть бытовые опасности и правила поведения в определённых ситуациях. Объяснять основные правила обращения с электрическими приборами, газом, опасными веществами в доме.  Научить пользоваться телефонами аварийных служб. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Ядовитые растения и грибы | Объяснять основные правила обращения с водой. |
|  | Телефоны аварийных служб. КВН «Спасатель». | Научить пониманию о необходимости знать свой адрес, номера телефонов родителей, аварийных служб. Практическая работа: «Моделирование ситуации сообщения об опасности по телефонам аварийных служб» |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Опасности летом. | Беседа по возможности безопасного отдыха.  Опасности на воде и на суше. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры со скакалкой. Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | Рассказать о правилах безопасности на воде. Имитация движений пловца. Вспомнить уроки «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Инструктаж по безопасности во время летних каникул. |
|  | Заключительный урок. Наши достижения и успехи. Викторина. | Подведение итогов изученного материала. Повторение правил здоровья. Викторина. |

*Тематическое планирование*

*3 год обучения (68 часов - 2 часа в неделю)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего,**  **час.** | **теория** | **практика** |
| I | Вот мы и в школе. Правила ДД. | 17 | 7,5 | 9,5 |
| II | Питание и здоровье | 16 | 8 | 8 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 20 | 11,5 | 8,5 |
| IV | Я в школе и дома | 11 | 4 | 7 |
| V | Вот и стали мы на год взрослей | 4 | 1,5 | 2,5 |
| Итого: |  | 68 | 32,5 | 35,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **План** | **Дата**  **Факт** | **Кол-во часов** | |
|  | **теория** | **практика** |
| ***I*** | ***«Вот мы и в школе». Правила ДД.*** | |  |  |  |  |
|  | Что такое здоровье. Беседа «Быть здоровыми хотим – все болезни победим». | | 2.09 |  | 1 |  |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | | 6.09 |  |  | 1 |
|  | Правила поведения учащихся на улице и дороге. Как пешеходы и водители поделили дорогу. Беседа. | | 9.09 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 13.09 |  |  | 1 |
|  | Остановочный путь и скорость движения.  Пешеходные переходы. Викторина. | | 16.09 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Регулируемые перекрестки. Светофор.  Проект «История светофора». | | 20.09 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов. Дорога и её элементы, правила поведения на ней. Рисунок «Безопасная дорога». | | 23.09 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 27.09 |  |  | 1 |
|  | Причины детского дорожно-транспортного травматизма. Безопасное поведение на тротуарах и обочинах. | | 30.09 |  | 1 |  |
|  | Дорожные знаки и дорожная разметка.  Проект «О чём говорят дорожные знаки». | | 4.10 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Катание на велосипеде (самокате, роликах). | | 7.10 |  | 1 |  |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | | 11.10 |  |  | 1 |
|  | Кого называют водителем, пассажиром.  Правила пользования общественным транспортом. Тест. | | 14.10 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Поездка за город. Дорога глазами водителей. Рисунок «Я водитель». | | 18.10 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Проект «Где можно и где нельзя играть». | | 21.10 |  |  | 1 |
|  | Игры и соревнования по правилам безопасного поведения на дорогах. | | 25.10 |  |  | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | | 28.10 |  | 1 |  |
| ***II*** | ***«Питание и здоровье»*** | |  |  |  |  |
|  | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. | | 1.11 |  | 1 |  |
|  | Из чего состоит наша пища? | | 8.11 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 11.11 |  |  | 1 |
|  | Что такое здоровая пища. Где и как её приготовить. | | 15.11 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Что нужно есть в разное время года. | | 18.11 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Чтобы бы мне съесть вкусненького. Проект (презентация) «Сам готовлю любимое блюдо». | | 22.11 |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | | 25.11 |  |  | 1 |
|  | Молоко и молочные продукты. Игра. | | 29.11 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Викторина. | | 2.12 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Блюда из зерна. Беседа. | | 6.12 |  | 1 |  |
|  | Какую пищу можно найти в лесу. Загадки. | | 9.12 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | | 13.12 |  |  | 1 |
|  | Что и как готовить из рыбы. Дары моря. | | 16.12 |  | 1 |  |
|  | Игра «Смак». Загадки, пословицы, поговорки про здоровую пищу. | | 20.12 |  |  | 1 |
|  | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | | 23.12 |  | 1 |  |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | | 27.12 |  | 1 |  |
| ***III*** | ***«Моё здоровье в моих руках»*** | |  |  |  |  |
|  | «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Викторина. | | 30.12 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Труд и здоровье. Пословицы и поговорки про труд. | | 10.01 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 13.01 |  |  | 1 |
|  | Встреча с медицинским работником. Беседа “Какие врачи нас лечат”. | | 17.01 |  | 1 |  |
|  | Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. Укрепляем иммунитет. | | 20.01 |  | 1 |  |
|  | Из чего мы сделаны? Что у меня внутри?  Скелет человека, кости, суставы. | | 24.01 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 27.01 |  |  | 1 |
|  | Скелет – наша опора.  Осанка – стройная спина Нагрузки, которые может выдержать человек. | | 31.01 |  | 1 |  |
|  | Почему и как мы болеем?  Причина и признаки болезни. Викторина. | | 3.02 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Как организм помогает себе сам.  Профилактика простудных заболеваний. | | 7.02 |  | 1 |  |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | | 10.02 |  |  | 1 |
|  | Как себя вести с инфекционными больными. Беседа. | | 14.02 |  | 1 |  |
|  | Вредные микробы. | | 17.02 |  | 1 |  |
|  | Если хочешь быть здоровым и красивым. Витамины. Викторина. | | 21.02 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 24.02 |  |  | 1 |
|  | Чтобы ногти не ломались. Уход за руками и ногтями. | | 28.02 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Первая помощь при попадании инородного тела. | | 2.03 |  | 1 |  |
|  | «Спасатели , вперёд!» Игра. | | 6.03 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 13.03 |  |  | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | | 16.03 |  | 1 |  |
| ***IV*** | ***«Я в школе и дома».*** | |  |  |  |  |
|  | Умение преодолеть страх | | 20.03 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | День здоровья. Веселые старты «Дальше, быстрее, выше». | | 23.03 |  |  | 1 |
|  | Будь осторожен с незнакомцем | | 27.03 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 30.03 |  |  | 1 |
|  | Как справиться с инфекцией | | 3.04 |  | 1 |  |
|  | Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Телефоны аварийных служб. | | 6.04 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 13.04 |  |  | 1 |
|  | Что мы знаем про собак и кошек.  Чем опасны домашние животные. Тест. | | 17.04 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Экскурсия «Природа – источник здоровья». Лекарственные и ядовитые растения. | | 20.04 |  |  | 1 |
|  | Если солнечно и жарко. Как помочь себе при тепловом ударе. | | 24.04 |  | 1 |  |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | | 27.04 |  |  | 1 |
| ***V*** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | |  |  |  |  |
|  | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Первая помощь при несчастных случаях на воде. | | 8.05 |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 15.05 |  |  | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | | 18.05 |  | 1 |  |
|  | Заключительный урок. Чему мы научились и чего достигли. Викторина. | | 22.05 |  |  | 1 |
|  | | **Итого 68 часов** | | | **32,5** | **35,5** |

**Содержание занятий 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
|  | Что такое здоровье. Беседа «Быть здоровыми хотим – все болезни победим». | Продолжаем знакомство с понятием «Здоровье», целями его изучения. Раскрытие понятия «безопасность» здоровья. Понимание, что здоровье – главное и невосполнимое богатство каждого человека, которое необходимо беречь. |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | Проведение школьного мероприятия «Веселые старты». |
|  | Правила поведения учащихся на улице и дороге. Как пешеходы и водители поделили дорогу. Беседа. | Рассказ об улице и ее составных частях: проезжая часть, тротуар; их значение. Рассказ о дороге и ее составных частях: проезжая часть, обочина, кювет. Пешеходная и велосипедная дорожки.  Сформировать у учащихся обобщённые понятия, добиться их понимания и осмысления; развить умение оценивать действия водителей, пешеходов; расширить словарный запас по дорожной лексике. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Остановочный путь и скорость движения.  Пешеходные переходы. Викторина. | Скорость движения и торможение автомобиля. Остановочный и тормозной путь.  Особенности движения пешеходов и водителей в разное время суток. Правила перехода дороги с двусторонним и односторонним движением.  Опасные ситуации при переходе дороги.  Примеры дорожно-транспортных происшествий с детьми (по материалам дорожной полиции). |
|  | Регулируемые перекрестки. Светофор.  Проект «История светофора». | Назначение светофора. Сигналы светофора и их значение. Типы светофоров.  Опасные ситуации при переходе проезжей части на регулируемом перекрестке.  Из истории светофора.  Ознакомить учащихся с историей появления светофора, развивать интерес к технике, совершенствовать двигательные умения и навыки безопасного поведения на улицах и дорогах. |
|  | Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов. Дорога и её элементы, правила поведения на ней. Рисунок «Безопасная дорога». | Ознакомить учащихся с новым понятием «правостороннее движение», расширить словарный запас по дорожной лексике, формировать и развивать целостность восприятия дорожной среды. Вспомнить понятие «проезжая часть дороги», сформировать чувство предвидения опасности. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Причины детского дорожно-транспортного травматизма. Безопасное поведение на тротуарах и обочинах. | Нарушителями бывают и пешеходы, и водители, развивать бдительность, наблюдательность, осторожность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки; всегда смотреть во все стороны и прислушиваться к звукам приближающихся машин; рассмотреть положительные и отрицательные привычки детей и взрослых на дорогах.  Закрепить правила движения по тротуару, пешеходной дорожке и обочине. |
|  | Дорожные знаки и дорожная разметка.  Проект «О чём говорят дорожные знаки». | Значение дорожных знаков для пешеходов и водителей.  Дорожные знаки: «Велосипедная дорожка», «Движение на велосипедах запрещено». Таблички.  Дорожная разметка, ее назначение и виды.  Закрепление знаний учащихся по дорожным знакам. Название и предназначение знаков сервиса. |
|  | Катание на велосипеде (самокате, роликах). | Общее устройство велосипеда, типичные неисправности, их устранение.  Правила безопасной езды для юных велосипедистов.  Где можно кататься на велосипеде (самокате, роликах). |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Кого называют водителем, пассажиром.  Правила пользования общественным транспортом. Тест. | Характеризовать разные виды транспорта. Научить пониманию и обязательного выполнению правил общественного порядка и правил поведения в общественном транспорте.  Демонстрировать в учебной игре правила пользования разными видами транспорта. |
|  | Поездка за город. Дорога глазами водителей. Рисунок «Я водитель». | Движение транспорта на загородной дороге.  Правила движения пешеходов по загородной дороге. Опасности, подстерегающие пешехода на загородной дороге. Железнодорожные переезды, их виды. Правила перехода через железнодорожные переезды (со шлагбаумом и без шлагбаума). Дорожная обстановка в зависимости от времени года, суток и погодных условий. Особенности работы водителя.  Опасные ситуации, возникающие с пешеходами на проезжей части, глазами водителей. |
|  | Проект «Где можно и где нельзя играть». | Места для игр и езды на самокатных средствах в городе и за городом.  Опасность игр вблизи железнодорожных путей.  Где можно играть в микрорайоне школы и дома. |
|  | Игры и соревнования по правилам безопасного поведения на дорогах. | Закрепить знания, умения и навыки учащихся по правилам безопасного поведения на улицах и дорогах с использованием игровых средств. |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. |
|  | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. | Объяснить детям, что правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.Как обеспечить здоровое питание? |
|  | Из чего состоит наша пища? | Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Необходимость разнообразного питания. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Что такое здоровая пища. Где и как её приготовить. | Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; Сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. |
|  | Что нужно есть в разное время года. | Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. |
|  | Чтобы бы мне съесть вкусненького. Проект (презентация) «Сам готовлю любимое блюдо». | Обсудить любимые вкусные блюда своей семьи. Обсудить подготовку к домашнему проекту «Сам готовлю любимое блюдо». |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Молоко и молочные продукты. Игра. | Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктах и их свойствах. |
|  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Викторина. | Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
|  | Блюда из зерна. Беседа. | Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. |
|  | Какую пищу можно найти в лесу. Загадки. | Расширить знания детей о дикорастущих растения как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Что и как готовить из рыбы. Дары моря. | Расширить представления детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о морских съедобных растениях, о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма; о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. |
|  | Игра «Смак». Загадки, пословицы, поговорки про здоровую пищу. | Подведение итогов по изученным темам. Игра – викторина «Смак». |
|  | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | Рассказать об особенности движения по скользкой дороге. |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |
|  | «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Викторина. | Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально.  Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию. |
|  | Труд и здоровье. Пословицы и поговорки про труд. | Значение труда в жизни людей. Учение как основной труд и обязанность школьника, виды труда детей в школе и дома (начальные представления).  Прилежание и старательность в учении и труде. Трудолюбие как главная ценность человека. Элементы культуры труда. Стимулирование оценки учащихся собственного отношения к труду. Способы бережного отношения к вещам, созданным трудом других людей |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Встреча с медицинским работником. Беседа “Какие врачи нас лечат”. | Встреча с медицинским работником школы. Какие бывают врачи и что они лечат. |
|  | Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда. Укрепляем иммунитет. | Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека. Дать понятие о закаливании. |
|  | Из чего мы сделаны? Что у меня внутри?  Скелет человека, кости, суставы. | Раскрыть функции скелета. Сформировать установку на бережное отношение к позвоночнику. Раскрыть возможности скелета. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Скелет – наша опора.  Осанка – стройная спина Нагрузки, которые может выдержать человек. | Практическое занятие. Оценить свою осанку и силу мышц. Правила для поддержания правильной осанки. |
|  | Почему и как мы болеем?  Причина и признаки болезни. Викторина. | Рассмотреть причины болезней. Рекомендации «Как помочь больному».  Рассмотреть признаки болезни - познакомить с факторами, которые влияют на здоровье. |
|  | Как организм помогает себе сам.  Профилактика простудных заболеваний. | Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Рассказать о способах закаливания, как вести здоровый образ жизни.  Рассказать о способах передачи простудных заболеваний. Мытье рук - самое простое профилактическое средство простудным заболеваниям. Народные средства профилактики. |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Как себя вести с инфекционными больными. Беседа. | Рассказать о правилах общения с инфекционными больными. Научить распознавать причины простудных заболеваний и их меры предупреждения. |
|  | Вредные микробы. |  |
|  | Если хочешь быть здоровым и красивым. Витамины. Викторина. | Рассказать, что такое витамины. Виды витаминов. Для чего нужны витамины и в каком количестве их можно принимать. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Чтобы ногти не ломались. Уход за руками и ногтями. | Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями. Правила ухода за ногтями. Рекомендации. |
|  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Первая помощь при попадании инородного тела. | Рассказать как себя вести при попадании постороннего тело в глаз, нос, ухо или горло. |
|  | «Спасатели, вперёд!» Игра. | Спасатели, вперёд!» Обучающая игра. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. |
|  | Умение преодолевать страх | Умение правильно действовать в случае любой опасности. Экстремальные ситуации. |
|  | День здоровья. Веселые старты «Дальше, быстрее, выше». | День здоровья. Веселые старты «Дальше, быстрее, выше». |
|  | Будь осторожен с незнакомцем | Правила безопасности на случай встречи с подозрительным незнакомцем |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Как справиться с инфекцией | Что такое инфекционная болезнь. Иммунитет. Что делать при повышенной температуре. |
|  | Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Телефоны аварийных служб. | Провести беседу «Чем опасен огонь?» Правила поведения при пожаре в доме.  Рассказать, чем опасен электрический ток. Первая помощь пострадавшему.  Практическая работа: «Моделирование ситуации сообщения об опасности по телефонам аварийных служб» - научить пониманию о необходимости знать номера телефонов родителей, аварийных служб. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Что мы знаем про собак и кошек.  Чем опасны домашние животные. Тест. | Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными  Разъяснить необходимость защиты от насекомых, предосторожности при обращении с животными. Правила обращения с животными. |
|  | Экскурсия «Природа – источник здоровья». Лекарственные и ядовитые растения. | Рассказать о лекарственных и ядовитых растениях; о растениях, которых встречаются в нашей флоре. Первая помощь при ожогах и отравлениях ядовитыми растениями. |
|  | Если солнечно и жарко. Как помочь себе при тепловом ударе. | Рассказать о последствиях долгого нахождения на солнце. Признаки теплового и удара и солнечного ожога. Как себе помочь? Рассказать о признаках теплового удара. Первая помощь при тепловом ударе. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Первая помощь при несчастных случаях на воде. | Беседа по возможности безопасного отдыха. Первая помощь при несчастных случаях на воде. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | Инструктаж по безопасности во время летних каникул. |
|  | Заключительный урок. Чему мы научились и чего достигли. Викторина. | Подведение итогов изученного материала. Повторение правил здоровья. Викторина. |

***Тематическое планирование******4 год обучения (68 часов - 2 часа в неделю***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего,**  **час.** | **теория** | **практика** |
| I | Вот мы и в школе. Правила ДД. | 17 | 8 | 9 |
| II | Питание и здоровье | 16 | 8 | 8 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 20 | 9,5 | 10,5 |
| IV | Я в школе и дома | 11 | 4,5 | 6,5 |
| V | Вот и стали мы на год взрослей | 4 | 1,5 | 2,5 |
| Итого: |  | 68 | 31,5 | 36,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **Дата** | | | | **Кол-во часов** | | | | |
| **План** | | | **Факт** | **теория** | **практика** | | | |
| ***I«Вот мы и в школе». Правила ДД.*** | | | | | | | | | | | |
|  | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 2.09 | | | |  | 1 |  | | | |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | 7.09 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Безопасность пешеходов. Знаем ли мы правила дорожного движения. | 9.09 | | | |  | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 14.09 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Проект «Безопасность пешеходов». | 16.09 | | | |  | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Основные понятия и термины ПДД. Предупредительные сигналы. | 21.09 | | | |  | 1 |  | | | |
|  | Проект «Понятия и термины ПДД». | 23.09 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | 28.09 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Движение учащихся группами и в колонне.  Перевозка людей. Перевозка учащихся на грузовых автомобилях. | 30.09 | | | |  | 1 |  | | | |
|  | Дорожные знаки. Нерегулируемые перекрестки. Рисунки «Дорожные знаки и перекрестки». | 5.10 | | | |  | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Проект «Нерегулируемые перекрёстки». | 12.10 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | 14.10 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Оборудование автомобилей специальными приборами. Основные виды травм и первая помощь при них. | 19.10 | | | |  | 1 |  | | | |
|  | Поведение пассажиров при неизбежности ДТП. Поведение пассажиров после ДТП. | 21.10 | | | |  | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Оценка дорожных ситуаций.  Ответственность за нарушение. | 26.10 | | | |  | 1 |  | | | |
|  | Проект «Ситуации на дороге». | 28.10 | | | |  |  | 1 | | | |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | 2.11 | | | |  | 1 |  | | | |
| ***II«Питание и здоровье»*** | | | | | | | | | | | |
|  | Здоровье – это здорово. Тест. | | 9.11 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Продукты разные нужны, продукты разные важны. Викторина. | | 11.11 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 16.11 |  | | |  | 1 | | | |
|  | Режим питания. Составляем свой режим питания и меню. | | 18.11 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Энергия пищи. Считаем калории. | | 23.11 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Где и как мы едим. Инсценировки «Кафе», «Столовая», «В гостях»… | | 25.11 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | | 30.11 |  | | |  | 1 | | | |
|  | Ты – покупатель. Ролевая игра. | | 2.12 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Ты готовишь себе и друзьям. Мини -проект «Приходите в гости». | | 7.12 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Кухни разных народов. Проект (презентация) «Национальные блюда». | | 9.12 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Кулинарная история. | | 14.12 |  | | | 1 |  | | | |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | | 16.12 |  | | |  | 1 | | | |
|  | Как питались на Руси и в России. Викторина. | | 21.12 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Необычное кулинарное путешествие. Творческий проект «Вкусная картина» (рисуем натюрморт). | | 23.12 |  | | | 0,5 | 0,5 | | | |
|  | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | | 28.12 |  | | | 1 | |  | |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | | 30.12 |  | | | 1 | |  | |
| ***III«Моё здоровье в моих руках»*** | | | | | | | | | | |
|  | «Я хочу быть здоровым». Знание себя – необходимое условие здоровья. | | 11.01 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Встреча с медицинским работником. Беседа “Когда нужно обратиться к врачу”. | | 13.01 |  | | | 1 | | |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 18.01 |  | | |  | | | 1 |
|  | Мышцы. Как стать богатырем. | | 20.01 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Моторчик у меня в груди.  Реки Вена и Артерия. Почему кровь красная? Тренировка сердца. | | 25.01 |  | | | 1 | | |  |
|  | Зачем я дышу? Строение органов дыхания.  Как беречь горло и легкие. Практическое занятие. | | 27.01 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 1.02 |  | | |  | | | 1 |
|  | Почему болит живот. Здоровое меню. | | 3.02 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Инфекционные болезни. Детские болезни.  Прививки от болезней. | | 8.02 |  | | | 1 | | |  |
|  | Какие лекарства мы выбираем.  Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Отравление лекарствами. | | 10.02 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | | 15.02 |  | | |  | | | 1 |
|  | Табакокурение как вредная привычка  Как сказать «нет» вредной привычке.  Конкурс рисунков «Нет вредным привычкам». | | 17.02 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Употребление алкоголя – опасная болезнь.  Наркотические вещества. | | 22.02 |  | | | 1 | | |  |
|  | Просмотр презентации или фильма «Вредные привычки и их влияние на нас». | | 1.03 |  | | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 3.03 | |  | |  | | | 1 |
|  | Беседа. Полезные привычки.  Анкетирование. | | 10.03 | |  | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Подбор материалов для выпуска классной газеты «Наше здоровье в наших руках». | | 15.03 | |  | | 0,5 | | | 0,5 |
|  | Проект. Создание классной газеты «Наше здоровье в наших руках». | | 17.03 | |  | |  | | | 1 |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 22.03 | |  | |  | | | 1 |
|  | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | | 24.03 | |  | | 1 | | |  |
| ***IV«Я в школе и дома»*** | | | | | | | | | | |
|  | Чем и как можно отравиться | | 29.03 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | День здоровья. Веселые старты «За здоровый образ жизни»». | | 31.03 | |  | |  | 1 | | |
|  | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | | 5.04 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 7.04 | |  | |  | 1 | | |
|  | Опасности в нашем доме. Тест. | | 12.04 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | Если на улице дождь и гроза. Как вести себя на улице. | | 14.04 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 19.04 | |  | |  | 1 | | |
|  | Травмы. Растяжение связок, переломы.  Первая помощь при растяжениях и травмах. | | 21.04 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | Отдых для здоровья. | | 26.04 | |  | | 1 |  | | |
|  | Чем опасны укусы насекомых, змеи. Первая помощь. | | 28.04 | |  | | 1 |  | | |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | | 5.05 | |  | |  | 1 | | |
| ***V«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | | | | | | | | | |
|  | Беседа «Впереди лето – как я его проведу». | | 12.05 | |  | | 0,5 | 0,5 | | |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | | 17.05 | |  | |  | 1 | | |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | | 19.05 | |  | | 1 |  | | |
|  | Заключительный урок. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» Диагностика. | | 24.05 | |  | |  | 1 | | |
| **Итого 68 часов** | | | | | | | **31,5** | **36,5** | | |

**Содержание занятий 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** |
|  | «Здоровье и здоровый образ жизни» | Продолжаем знакомство с понятием «Здоровье», целями его изучения. Раскрытие понятия «безопасность» здоровья. Понимание, что здоровье – главное и невосполнимое богатство каждого человека, которое необходимо беречь |
|  | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». | День здоровья. Веселые старты  «В здоровом теле здоровый дух». |
|  | Безопасность пешеходов. Знаем ли мы правила дорожного движения. | Умение правильно выбрать безопасную дорогу в школу, магазин, библиотеку, на стадион и т.п.  Причины дорожно-транспортных происшествий с детьми: невыполнение пешеходами правил движения, несоблюдение пассажирами правил поведения в транспорте, недисциплинированность на улице и в транспорте и др.  Обсуждение поведения детей, нарушающих правила дорожного движения. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Проект «Безопасность пешеходов». | Повторение материала по правилам дорожного движения, полученных в 1,2,3 классах.  Умение правильно выбрать безопасную дорогу в школу, магазин, библиотеку, на стадион и т.п. |
|  | Основные понятия и термины ПДД. Предупредительные сигналы. | Участник дорожного движения, пешеход, водитель, остановка, стоянка, вынужденная остановка, дорога, проезжая часть, переулок, тротуар, пешеходная дорожка, пешеходный переход, железнодорожный переезд, транспортное средство, велосипед, жилая зона.  Подача предупредительных сигналов световыми указателями поворотов или рукой. Значение этих сигналов для водителей и пешеходов.  Сигналы поворотов, торможения, при буксировке транспортного средства, при аварийной остановке.  Подача звуковых сигналов в населенных пунктах запрещена, кроме тех случаев, когда надо предотвратить дорожно-транспортное происшествие. |
|  | Проект «Понятия и термины ПДД». | Закрепить полученные понятия. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Движение учащихся группами и в колонне.  Перевозка людей. Перевозка учащихся на грузовых автомобилях. | Порядок движения учащихся группами по тротуару, обочине дороги, пешеходному переходу. Порядок движения учащихся в колонне. Правила посадки группы учащихся в транспорт общего пользования.  Как осуществляется перевозка людей в автобусе, легковой, грузовой автомашине?  Какие существуют запрещения при перевозке людей?  Особенности перевозки учащихся на грузовых автомобилях. Оборудование кузова сиденьями, наличие сопровождающих, установка на автомобиле опознавательных знаков «Перевозка детей».  Правила посадки и высадки учащихся.  Правила поведения учащихся при перевозке их на грузовых автомобилях. |
|  | Дорожные знаки. Нерегулируемые перекрестки. Рисунки «Дорожные знаки и перекрестки». | Дорожные знаки для пешеходов и велосипедистов.  Что такое нерегулируемый перекресток?  Понятие «равнозначные» и «неравнозначные» дороги.  Как ведут себя водители на нерегулируемых перекрестках?  Какие знаки могут здесь стоять? Знакомство с группой знаков приоритета |
|  | Проект «Нерегулируемые перекрёстки». | Закрепить понятия «нерегулируемый перекрёсток», «равнозначные» и «неравнозначные» дороги, повторить знаки на нерегулируемых перекрёстках. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Оборудование автомобилей специальными приборами. Основные виды травм и первая помощь при них. | Специальные автомобили: пожарные, полиции, скорой медицинской помощи, аварийные.  Оборудование автомобилей специальной окраской, звуковыми сигналами и проблесковыми маячками синего или красного цвета.  Преимущественное право проезда специальных автомобилей.  Транспортные средства, оборудованные проблесковыми маячками оранжевого или желтого цвета.  Практические занятия по оказанию пострадавшим первой доврачебной помощи. |
|  | Поведение пассажиров при неизбежности ДТП. Поведение пассажиров после ДТП. | Поведение участников и очевидцев дорожно-транспортного происшествия. Вызов скорой помощи. Возможность оказания первой доврачебной помощи. |
|  | Оценка дорожных ситуаций.  Ответственность за нарушение. | Проблемные дорожные ситуации: отвлечение внимания, закрытый обзор, «пустынная улица», пешеход стоит на проезжей части в зоне остановки на нерегулируемом пешеходном переходе, на углу перекрёстка, возле дома, пешеход идёт вдоль проезжей части. Рекомендации по правилам безопасного поведения.  Правила дорожного движения – закон для всех, невыполнение которого предусматривает определённую ответственность. Глава 12 Кодекса РФ об административных правонарушениях. |
|  | Проект «Ситуации на дороге». | Сформировать у учащихся осознанное представление о причинах несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах из-за типичных ошибок, воспитывать дисциплинированность, развивать умения, навыки и привычки безопасного поведения. |
|  | Инструктаж по ТБ во время осенних каникул. Безопасные игры на улице. | Провести инструктаж по ТБ во время осенних каникул. |
|  | Здоровье – это здорово. Тест. | Сформировать представление у детей о здоровье как одной из важнейшей жизненных ценностей; о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья; обобщить имеющиеся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека. |
|  | Продукты разные нужны, продукты разные важны. Викторина. | Расширить осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ; о продуктах – основных источниках белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Развить представление о важности разнообразия в рационе питания. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Режим питания. Составляем свой режим питания и меню. | Дальнейшее развитие представлений о роли режима питания для здоровья человека. Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.  Составить и подкорректировать свой режим питания. |
|  | Энергия пищи. Считаем калории. | Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи; об энергетической ценности различных продуктов питания. |
|  | Где и как мы едим. Инсценировки «Кафе», «Столовая», «В гостях»… | Развить знания учащихся о правилах гигиены питания, формировать готовность соблюдать правила гигиены во время еды вне дома; развитие представления о структуре общественного питания, о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку». |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Ты – покупатель. Ролевая игра. | Расширение представлений детей о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания. Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки. Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта. |
|  | Ты готовишь себе и друзьям. Мини -проект « Приходите в гости». | Обсудить и подготовиться к проекту «Приходите в гости». |
|  | Кухни разных народов. Проект (презентация) «Национальные блюда». | Познакомить учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь. Формировать представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Развить представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа, формировать чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов. |
|  | Кулинарная история. | Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Расширение кругозора учащихся, их интереса к изучению истории, традиций и культуры питания. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Как питались на Руси и в России. Викторина. | Расширение знаний детей об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны, формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны. |
|  | Необычное кулинарное путешествие. Творческий проект «Вкусная картина» (рисуем натюрморт). | Развитие представления учащихся о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека; о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека. Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства. |
|  | Будь внимателен. Особенности движения по скользкой дороге. | Особенности движения по скользкой дороге. |
|  | Какие опасности подстерегают нас на улицах и дорогах». Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. | Инструктаж по ТБ во время зимних каникул. |
|  | «Я хочу быть здоровым». Знание себя – необходимое условие здоровья. | Научить анализировать те изменения, которые происходят в нашем организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. |
|  | Встреча с медицинским работником. Беседа “Когда нужно обратиться к врачу”. | Встреча с медицинским работником школы. Беседа “Когда нужно обратиться к врачу”. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Мышцы. Как стать богатырем. | Практическое занятие. Оцени свою осанку и силу мышц. Упражнения для мышц, осанки. |
|  | Моторчик у меня в груди. Реки Вена и Артерия. Почему кровь красная? Тренировка сердца. | Сформировать бережное отношение к сердцу.  Рассмотреть строение сердца. Объяснить, почему кровь имеет красный цвет, ввести в лексикон слово «гемоглобин».  Раскрыть зависимость состава крови от умения правильно питаться и отдыхать. Упражнения на тренировку сердца. |
|  | Зачем я дышу? Строение органов дыхания.  Как беречь горло и легкие. Практическое занятие. | Раскрыть функцию легких.  Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Дать рекомендации по борьбе с инфекцией. Упражнения для правильного дыхания. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Почему болит живот. Здоровое меню. | Показать роль пищи в жизни человека.  Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков. |
|  | Инфекционные болезни. Детские болезни.  Прививки от болезней. | Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания. Рассказать о видах детских болезней.  «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение. |
|  | Какие лекарства мы выбираем.  Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Отравление лекарствами. | Дать понятие «Лекарства». Как и сколько принимать лекарства. Рассказать о положительной реакции лекарств на организм, о побочных эффектах. Дать понятие об аллергии. Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.  Признаки лекарственного отравления. Первая помощь при отравлении лекарствами. Вызов медицинских работников при тяжелых случаях отравления. |
|  | Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Табакокурение как вредная привычка  Как сказать «нет» вредной привычке.  Конкурс рисунков «Нет вредным привычкам». | К вредным привычкам относятся: алкоголизм; наркомания; курение; токсикомания.  Курение — одна из вреднейших привычек. Никотин - нервный яд! Влияние курения на легкие, сердце, органы пищеварения. Особенно вредно курение для детей и подростков!  Тренировка поведенческих навыков по проблеме. Беседа - стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек и чтобы полезные привычки стали нормой жизни. Нарисовать рисунки, организовать в конце урока выставку. |
|  | Употребление алкоголя – опасная болезнь.  Наркотические вещества. | Продолжение работы над понятием ответственности за своё здоровье. Причины употребления алкоголя. Благотворное влияние алкоголя на организм. Вред алкоголя. Влияние алкоголя на печень и другие органы. Понятие о наркотических веществах, их влиянии на организм человека и последствиях применения. |
|  | Просмотр презентации или фильма «Вредные привычки и их влияние на нас». | Просмотр презентации или фильма «Вредные привычки и их влияние на нас». |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Беседа. Полезные привычки.  Анкетирование. | Дать понятие о том, что такое привычка (это то, что мы делаем постоянно). Различать полезные привычки (привычка к труду, привычка умываться перед сном, делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы, учить уроки без напоминания и т.д.)  Обобщение знаний по теме «Полезные и вредные привычки». Тестирование. |
|  | Подбор материалов для выпуска классной газеты «Наше здоровье в наших руках». | Обсуждение статей и рубрик для газеты. Подбор материалов. Какие возможны фотографии и картинки для данной темы. Задание на дом – подготовить небольшие статьи, рисунки, интересные факты для газеты. |
|  | Проект. Создание классной газеты «Наше здоровье в наших руках». | Работа над созданием школьной газеты – размещение материала, обсуждение деталей газеты… |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время весенних каникул. | Провести инструктаж по ТБ во время каникул. |
|  | Чем и как можно отравиться | Пути попадания ядовитого вещества в организм. Что делать при лекарственных и пищевых отравлениях |
|  | День здоровья. Веселые старты «За здоровый образ жизни». | День здоровья. Веселые старты «За здоровый образ жизни». |
|  | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | Напомнить о правилах поведения в школе на перемене, в столовой, в кабинете.  Вспомнить основные ПДД. Как можно и нельзя вести себя на улице, рядом с дорогами, во дворах жилых домов. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Опасности в нашем доме. Тест. | Обсудить опасные ситуации, которые могут нас подстерегать дома. Вспомнить телефоны аварийных служб и правила поведения в аварийных ситуациях. |
|  | Если на улице дождь и гроза. Как вести себя на улице. | Обсудить, как вести себя на улице во время грозы. Определить безопасные места во время дождя и грозу в лесу, городе. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Травмы. Растяжение связок, переломы.  Первая помощь при растяжениях и травмах. | Рассказать о видах травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).  Признаки растяжения связок и вывиха костей. Практическая работа в группах – первая помощь при вывихах и растяжениях.  Виды переломов. Знакомство с правилами. Первая помощь при переломах.  Обсудить оказание первой помощи при ушибах и порезах. Практическая работа: наложение повязки, бинта, пластыря на рану или ушиб. |
|  | Отдых для здоровья. | Раскрыть понятия «активный» и «пассивный» отдых. Зачем нужен «активный» отдых? |
|  | Чем опасны укусы насекомых, змеи. Первая помощь. | Рассказать о признаках укуса насекомых. Первая помощь при укусе насекомых. Как уберечь себя от укусов насекомых.  Рассказать о признаках укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. |
|  | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Беседа «Впереди лето – как я его проведу». | Беседа по возможности безопасного отдыха. Первая помощь при несчастных случаях на воде. |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры с мячом. Эстафеты и др. Далее см. Приложение № 1. |
|  | Инструктаж по ТБ во время летних каникул. | Инструктаж по безопасности во время летних каникул. |
|  | Заключительный урок. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» Диагностика. | Подведение итогов изученного материала. Повторение правил здоровья. Диагностика. |

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

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* Правила дорожного движения: дорожные знаки; сигналы светофора; виды транспорта; причины ДТП; правила движения на велосипеде; правила движения по дороге.
* осуществлятьактивнуюоздоровительнуюдеятельность;
* формировать своё здоровье.

Учащиесядолжнызнать:

* ориентироваться в дорожных ситуациях; оценивать свое поведение на дороге;
* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причинынекоторыхзаболеваний;
* 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.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; об истории своей семьи и Отечества; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.
* **Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.
* **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

**Литература**

1. Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных учреждений и системы дополнительного образования /Под общ.ред.В.Н.Кирьянова – М.: Третий Рим, 2007.
2. Методические рекомендации: формирование у школьников навыков безопасного поведения на улицах и дорогах. – М.: Третий Рим, 2007.
3. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
4. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
5. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
6. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
7. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
9. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководстводляработниковсистемыобщегообразования. - М.: 2004.
10. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
11. ГостюшинА.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
12. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
14. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
15. . Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

1. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
2. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
3. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися .Мн.: «Тесей», 1998.
4. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
5. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основыбезопасностиребёнка – СПб., 1997
6. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
7. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
8. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
9. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
10. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. 7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
13. 8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО**  Протокол №1 заседания  кафедры учителей Заместитель директора по УВР  начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.К. Овчаренко  от 28 августа 2020года 28 августа 2020 года  Руководитель кафедры  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Устян А.А. |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |