

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми
Управление образования администрации МО МР «Усть-Вымский»
МБОУ «СОШ» пст. Студенец

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____Игнатъева В.А.

Протокол №

От «_____» _____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Прошкина Е.А.

Протокол №

От «-__» _____ г.

Образовательная программа метапредметного курса
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
для 2-4 классов на 2022-2023 уч.год

Составитель: Пархачева Наталья Николаевна,
учитель начальных классов

2022-2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	с. 3
2.	Общая характеристика метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	с.3
3.	Цели изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	с.4
4.	Место метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в учебном плане.	с.5
5.	Структура и последовательность изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	с. 5
6.	Планируемые результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка».	с. 9
6.1.	Личностные результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	с. 9
6.2.	Метапредметные результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	с. 10
7.	Тематическое планирование	с. 11
8.	Материальное обеспечение	с. 15

1. Пояснительная записка

Метапредметный курс внеурочной деятельности «Здоровейка» построен на основе программы «Педагогика здоровья» Касаткина В. Н. /Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.

Данная программа ориентирована на учащихся 2-3 классов и направлена на то, чтобы ребёнок научился понимать и познавать прежде всего самого себя и свои возможности. Курс рассчитан на изучение материала под контролем учителя, с обязательным освоением основных навыков поведения.

Предлагаемый курс - это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самоприятию и самоуважению. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого человека. Только наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника. Программа дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно – моторных увязок, эмоциональных колебаний и т.д. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

2. Общая характеристика метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В качестве **основных подходов** к организации педагогической практики в реализации данной программы будут:

- культурологический;
- системный;
- лично - деятельностный;
- компетентностный.

Культурологический подход призван акцентировать внимание учащихся на мотивационно – ценностной стороне знаний и информации, направленной на становление личности и ее здоровья, как субъекта жизни и культуры

Системный подход предполагает анализ и проектирование образовательной среды и отдельных мероприятий в аспекте взаимодействия элементов (в том числе субъектов) образовательной системы, в их педагогических, психологических, социально-психологических и других характеристиках.

Лично - деятельностный подход ориентирует учащихся на активное усвоение и выработку предметного деятельностного подхода в формировании культуры здоровья, здорового стиля жизни и создание условий для личностного развития ребенка. Основой деятельностного подхода являются диалогизация образовательного процесса, креативность и рефлексивность деятельности, предоставление учащимся педагогически обоснованной свободы выбора (способа выполнения заданий, вида отчётности и т.д., а в конечном итоге – модели правильного поведения).

Компетентностный подход преимущественно ориентирован на личность учащегося и отражает те компетентности, которые должны быть сформированы у современного человека, и одновременно отражает те требования к личности, которые будут оценены как качество его подготовки к социальной и личной жизни во всех ее проявлениях и трудностях.

Оценку результативности освоения программы через компетентностный подход возможно провести, оценивая у учащихся создание **представлений** о тех или иных явлениях, связанных со здоровьем и собственным состоянием, сформированности осознанных **отношений** к ним, и выработку на основе этих представлений и отношений **динамического стереотипа поведения, стратегии поведения или модели поведения.**

В основу программы «Здоровейка» положены следующие принципы:

- Природосообразность.
- Культуросообразность.
- Коллективность.
- Патриотическая направленность.
- Поддержка самоопределения воспитанника.
- Формирование Здорового образа жизни.

Педагогические технологии, используемые в обучении

- Личностно-ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

3. Цели изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Цель курса – знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой.

Задачи курса:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- показать практические методы общения между людьми;
- научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Раздел «Самопознание через чувство и образ» специальной целью педагогической работы ставит осознание ребёнком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важным для становления его личности. Это- строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми.

Цели раздела «Школа здорового питания»:

- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по пищевой и энергетической ценности;
- научить соблюдать правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Цель раздела «Ослепительная улыбка на всю жизнь» - обучение правильному уходу за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Логика построения раздела **«Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»** основана на формировании у ребёнка прежде всего:

- навыков самосохранения (в 1 классе — нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком),

- эмоционального неприятия наркотических форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно);
- осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям);
- собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки;
- умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

Цели раздела «Безопасность детей на дорогах»:

- овладение детьми знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»);
- формирование «транспортных» привычек в противовес «бытовым», возникающих в раннем возрасте;
- обучение прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Помочь ребёнку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она не возникла – **цель раздела «Поведение в экстремальных ситуациях».**

4. Место метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в учебном плане.

В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное и т. д.) Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа кружка «Уроки здоровья» рассчитана на 3 года обучения: по 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю). Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал.

5. Структура и последовательность изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Самопознание через чувство и образ

- Понятие об эмоциях и чувствах.
- Различия между эмоциями и чувствами.
- Формы переживания чувств.
- Эмоции и мотивы.
- Внешнее выражение эмоций.
- Виды эмоций.
- Эмоции в воспитании и обучении.
- Эмоциональная саморегуляция.

Практикумы: опросы, анкетирование, подготовка и проведение классных часов; оформление стенда «Осторожно – стресс!»; сбор и обработка информации по теме; создание презентаций; разрешение проблемных ситуаций, их обсуждение и нахождение других вариантов решений одной проблемы; разыгрывание сценок; разыгрывание представления в «Театре мимика и жеста»; игра «Я проснулся и с утра...» (проигрывается ситуация «хочу» и «не хочу»). Организация и проведение общешкольного Дня здоровья.

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Определение стрессоустойчивости организма;
 - Анкетирование учащихся «Стресс и я», «Мои эмоции и чувства».
- Реферативные:
 - Стресс – проблема 21 века

- Пути выхода из стресса
- Жизнь без стресса
- Улыбка продлевает жизнь
- Творческие:
 - Участие в организации и проведении общешкольного Дня Здоровья

Школа здорового питания

- Как происходит пищеварение.
- Питательные вещества. Их значение для роста и развития организма.
- Производство и хранение продуктов питания.
- Продукты питания и здоровье.
- Питание и индивидуальное здоровье.
- Питание и эмоциональное состояние.
- Эстетика питания.
- Забавные факты из истории продуктов питания.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение общешкольного конкурса «Пир горой», оформление стенда «Есть, чтобы жить», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.

Практическая работа «О чем расскажет упаковка»

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Определение интенсивности обмена веществ в состоянии покоя и дозированной нагрузки
 - Определение энергозатрат
 - Соцопрос «Диета: «за» и «против»
 - Анализ самонаблюдения «Мой режим питания»
- Реферативные:
 - Блюда национальной кухни
 - Диета и здоровье
 - Режим питания моей семьи
 - Вкусовые и пищевые добавки
- Творческие:
 - Общешкольный конкурс «Пир горой»

Ослепительная улыбка на всю жизнь

- Общее представление о полости.
- Заболевания полости рта.
- Профилактика заболеваний полости рта.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Ослепительная улыбка!», создание презентаций, проведение акции «Здоровые зубы».

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Анкетирование учащихся школы «Мои зубы»
 - Соцопрос «Как я оцениваю состояние своих зубов»
- Реферативные:
 - История зубной щётки
 - Как сохранить здоровье зубов?
- Творческие:
 - Создание сценария классного часа
 - Листовка «Береги зубы»

Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами

- Лекарства и лекарственные растения.

- Табакизм.
- Алкоголизм.
- Внешние признаки человека в состоянии опьянения.
- Токсикомании.
- Наркомании.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов; подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок; оформление стенда «Я выбираю здоровье!»; создание презентаций; психологический тренинг «Учись сопротивляться давлению»; проведение акции «Листовка в подъезд».

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Анкетирование учащихся школы «Я и вредные привычки»
 - Соцопрос «Почему я начинал курить?»
- Реферативные:
 - История табакокурения
 - Влияние никотина (алкоголя, наркотиков) на организм
 - Как бросить курить?
- Творческие:
 - Создание сценария классного часа
 - Листовка «Брось курить!»

Безопасность детей на дорогах

- Правила дорожного движения.
- Ситуации – «ловушки».
- Модели безопасного поведения.
- Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Безопасная дорога», создание презентаций, проведение акции «Обращение к водителям».

Приглашение для бесед работников ГИБДД.

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Анкетирование учащихся школы «Соблюдение ПДД»
 - Соцопрос «Я пешеход»
- Реферативные:
 - История правил дорожного движения
 - Дорожные знаки
- Творческие:
 - Создание сценария классного часа
 - Листовка «Безопасная дорога»

Поведение в экстремальных ситуациях

- Экстремальные ситуации.
- Модели поведения в экстремальных ситуациях.
- Возникновение пожара.
- Экстремальная ситуация на воде.
- Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.
- Травмы.
- Оказание доврачебной помощи при травмах.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Я выбираю жизнь», создание презентаций, проведение акции «Жизнь без экстрима».

Экскурсии в пожарную часть, в МЧС.

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Анкетирование учащихся школы «Экстремальные ситуации»
 - Соцопрос «Смелость и безрассудство»
- Реферативные:
 - История МЧС
 - Модели поведения в экстремальных ситуациях.
 - Как избежать опасности
- Творческие:
 - Создание сценария классного часа
 - Листовка «Мы готовы!»

Раздел	Тема	Класс, Количество часов		
		2	3	4
1. Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя		3	1
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.		2	2
	Человек в мире людей.	4	2	2
	Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	2		2
		2		
2. В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние	1	1	1
	Пищеварение. Как это происходит.	1	1	1
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1	1	1
	Питание и индивидуальное здоровье	1	2	2
	Производство, хранение и распространение продуктов питания	2	1	2
	Приготовление пищи	2	2	2
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится	-	-	-
	Правила ухода за зубами	-	-	-
	Как правильно чистить зубы	-	-	-
	Здоровое питание – здоровые зубы	-	-	-
	Как нужно беречь зубы	1	-	-
	Здоровые зубы – здоровый организм	1	-	-
	Строение зубов	1	-	-
	Кариес	1	-	-
	Прикус и его аномалии	1	-	-
	Чистка зубов	-	1	-
	Заболевания дёсен	-	1	-
	Питание	-	1	-
	Как фтор укрепляет зубы	-	1	-
	Посещение стоматолога	-	1	1
Бережное отношение к зубам				
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений	Лекарственные препараты	1	1	-
	Табак	1	1	-
	Алкоголизм	1	1	-
	Наркотические и токсические вещества	1	1	-
	Уроки «навыков жизни»	-	-	4

лекарственными препаратами.				
5. Безопасность детей на дорогах	Что мешает видеть проезжую часть улицы	-	1	1
	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы	-	-	1
	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	-	1	1
	Опасность на «островке безопасности».	2	1	2
	Переход улицы	1	-	-
	Пешеходный переход	1	1	1
	«Ловушки» на углу перекрёстка			
	Я - пешеход			
6. Поведение в экстремальных ситуациях	Экстремальные ситуации. Модели поведения	1	-	-
	Как звать на помощь в экстремальной ситуации	1	-	-
	Как выйти из экстремальной ситуации	-	1	1
	Поведение при пожаре	-	1	1
	Поведение при встрече с незнакомым человеком	1	2	2
	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде	-	-	1
	Травмы			
	Оказание первой медицинской помощи			
Итого:		34	34	34

6. Планируемые результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка».

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

6.1. Личностные результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

1. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
7. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
8. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
9. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

6.2. Метапредметные результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

7. Тематический план для 2 класса

Раздел	Тема	Количество часов
1. Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя	4
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.	1
	Человек в мире людей.	1
	Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	
2. В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние	1
	Пищеварение. Как это происходит.	1
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2
	Питание и индивидуальное здоровье	2
	Производство, хранение и распространение продуктов питания	2
	Приготовление пищи	

3. Слепительная улыбка на всю жизнь	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится	1
	Правила ухода за зубами	1
	Как правильно чистить зубы	1
	Здоровое питание – здоровые зубы	1
	Как нужно беречь зубы	-
	Здоровые зубы – здоровый организм	-
	Строение зубов	-
	Кариес	-
	Прикус и его аномалии	-
	Чистка зубов	-
	Заболевания дёсен	-
	Питание	-
	Как фтор укрепляет зубы	-
	Посещение стоматолога	-
Бережное отношение к зубам	-	
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Лекарственные препараты	1
	Табак	1
	Алкоголизм	1
	Наркотические и токсические вещества	1
	Уроки «навыков жизни»	-
5. Безопасность детей на дорогах	Что мешает видеть проезжую часть улицы	1
	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы	2
	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	1
	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	2
	Опасность на «островке безопасности».	-
	Переход улицы	-
	Пешеходный переход	-
	«Ловушки» на углу перекрёстка Я – пешеход	-
6. Поведение в экстремальных ситуациях	Экстремальные ситуации. Модели поведения	1
	Как звать на помощь в экстремальной ситуации	-
	Как выйти из экстремальной ситуации	1
	Как выйти из экстремальной ситуации	-
	Поведение при пожаре	-
	Поведение при встрече с незнакомым человеком	-
	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде	-
	Травмы Оказание первой медицинской помощи	-
Итого:		34

Тематический план для 3 класса

Раздел	Тема	Количество часов
1. Самопознание	Я познаю себя	4

через чувство и образ	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других. Человек в мире людей. Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	2 2
2. В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние Пищеварение. Как это происходит. Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. Питание и индивидуальное здоровье Производство, хранение и распространение продуктов питания Приготовление пищи	1 1 1 2 2
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится Правила ухода за зубами Как правильно чистить зубы Здоровое питание – здоровые зубы Как нужно беречь зубы Здоровые зубы – здоровый организм Строение зубов Кариес Прикус и его аномалии Чистка зубов Заболевания дёсен Питание Как фтор укрепляет зубы Посещение стоматолога Бережное отношение к зубам	- - - - - 1 1 1 1 - - - - -
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Лекарственные препараты Табак Алкоголизм Наркотические и токсические вещества Уроки «навыков жизни»	1 1 1 1 -
5. Безопасность детей на дорогах	Что мешает видеть проезжую часть улицы Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. Опасность на «островке безопасности». Переход улицы Пешеходный переход «Ловушки» на углу перекрёстка Я – пешеход	- - - - 2 1 1 1
6. Поведение в экстремальных ситуациях	Экстремальные ситуации. Модели поведения Как звать на помощь в экстремальной ситуации Как выйти из экстремальной ситуации Поведение при пожаре Поведение при встрече с незнакомым человеком Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде Травмы Оказание первой медицинской помощи	1 1 1 - - - 1 -
Итого:		34

Тематический план для 4 класса

Раздел	Тема	Количество часов
1. Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя	3
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других. Человек в мире людей. Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	2 2
2. В школе здорового питания	Питание и эмоциональное состояние	1
	Пищеварение. Как это происходит.	1
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
	Питание и индивидуальное здоровье	2
	Производство, хранение и распространение продуктов питания	1
	Приготовление пищи	2
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится	-
	Правила ухода за зубами	-
	Как правильно чистить зубы	-
	Здоровое питание – здоровые зубы	-
	Как нужно беречь зубы	-
	Здоровые зубы – здоровый организм	-
	Строение зубов	-
	Кариес	-
	Прикус и его аномалии	-
	Чистка зубов	-
	Заболевания дёсен	1
	Питание	1
	Как фтор укрепляет зубы	1
Посещение стоматолога	1	
Бережное отношение к зубам	1	
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Лекарственные препараты	1
	Табак	1
	Алкоголизм	1
	Наркотические и токсические вещества	1
	Уроки «навыков жизни»	-
5. Безопасность детей на дорогах	Что мешает видеть проезжую часть улицы	1
	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы	-
	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	-
	Опасность на «островке безопасности».	1
	Переход улицы	1
	Пешеходный переход	-
	«Ловушки» на углу перекрёстка	1
Я – пешеход	1	
6. Поведение в экстремальных ситуациях	Экстремальные ситуации. Модели поведения	-
	Как звать на помощь в экстремальной ситуации	-
	Как выйти из экстремальной ситуации	-
	Поведение при пожаре	1
	Поведение при встрече с незнакомым человеком	1

	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде	1
	Травмы	2
	Оказание первой медицинской помощи	-
Итого:		34

8. Методическое обеспечение программы

- Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.
- Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005.
- Павлова Т. Н. Здоровое питание. Учебное пособие для начальной школы. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998.
- Организация проектной деятельности в школе: система работы/ авт.- сост. С. Г. Щербакова и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина. – М.: ВАКО, 2005.
- Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005.
- Электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - Учитель, сайт: <http://www.forumuch.flybb.ru/>

Литература

Для обучающихся

- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 1995.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 1995.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. О мальчиках и девочках. — СПб.: Комплект, 1997
- Мариненко Н.В. Уроки безопасности. М.: Профиздат 1991.
- Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся 3-4 классов школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». М.: АСТ, 1997.
- Гостюшкин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало» 1994.
- Ротенберг Р. Растить здоровым. Детская энциклопедия здоровья М.: Физкультура и спорт, 1990.

Для учителя

- Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2004.
- Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: ВАКО, 2004.
- Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек. – М.: Панорама, 2007.
- Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.
- Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М. А. Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003 .

□ Шатохина Л.Ф. Проектный метод в обучении здоровью./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М., 2005.