

УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 81» г. Сыктывкара
(МАОУ «Прогимназия № 81»)

РАССМОТРЕНО:

МО специалистов НОО
МАОУ "Прогимназия № 81",
протокол № 1 от 31.08.2023

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАОУ "Прогимназия № 81"
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Прогимназия № 81"
Е.И. Габова
приказ № 183 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Уроки здоровья»

наименование

начальное общее образование

уровень образования

2 года

срок реализации программы

**Направленность: спортивно –
оздоровительная**

Возраст обучающихся: 9 – 11 лет

**Составители: Гуляева С.В. воспитатель в
ГПД первой КК.**

Сыктывкар, 2023

Содержание

№		Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Планируемые результаты освоения программы.	6
3.	Содержание курса.	8
4.	Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности.	12
5.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности.	18
6.	Приложения:	19

Приложение 1 «Мониторинг образовательных результатов»

Приложение 2 «Итоговые тесты по программе развивающего курса «Уроки здоровья»

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Уроки здоровья» для учащихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009);
3. Закон «Об образовании в Республике Коми» от 06.10.2006;
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
7. Программа формирования экологической культуры, здорового образа жизни (ООП НОО МАОУ «Прогимназия №81»).
8. Положение о внеурочной деятельности МАОУ «Прогимназия №81».
9. План внеурочной деятельности МАОУ «Прогимназия №81».
10. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности.

Программа курса «Уроки здоровья» для учащихся 1 – 4 классов МАОУ «Прогимназия № 81» реализуется в рамках реализации Программы формирования экологической культуры, здорового образа жизни, включена в план внеурочной деятельности Прогимназии спортивно – оздоровительного направления.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования успешность современного человека определяют ориентированность на знания и использование новых технологий; активная жизненная позиция, установка на рациональное использование своего времени и проектирование своего будущего, активное финансовое поведение, эффективное социальное сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

Цель программы курса «Уроки здоровья»

создание условий для формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья учащихся 3 – 4 классов.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- прививать детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- формировать общее представление о функциях основных органов пищеварения, о возможных опасностях (заболевания, травмы, отравления), путях их предотвращения;
- совершенствовать знания поведения на дороге и ПДД;

- формировать практические навыки правильного общения — умение знакомиться, слушать, убеждать, преодолевать недопонимание; умение отстаивать собственное мнение, противостоять давлению со стороны.

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым душой и телом, стремление творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретать навык самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
- формировать уважительное отношение к сверстникам, старшему поколению;
- учить детей культуре поведения в общественных местах и на улице.

Развивающие:

- самостоятельно экспериментировать и развивать поисковую активность детей, побуждающую их к творческому отношению при выполнении заданий;
- развивать любовь к себе, к людям, к жизни, развивать гармонию с собой и с миром;
- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- формировать всесторонне гармонично развитую личность при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности;
- реализовывать творческие способности обучающихся, их физическое совершенствование, а также расширять основные знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Подходы к организации внеурочной деятельности в рамках реализации программы развивающего курса «Уроки здоровья», принципы построения программы

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

- культурологический;
- системный;
- личностно - 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.

Личностно-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.

Принципы построения программы развивающего курса «Урок здоровья»

- Природосообразность;
- Культуросообразность;
- Коллективность;
- Патриотическая направленность;
- Проектность.;
- Поддержка самоопределения учащегося

Принцип природосообразности предполагает, что оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его согласно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Принцип культуросообразности предполагает, что оздоровительная деятельность школьников основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных культур, специфическими особенностями, присущими здоровьесберегающим традициям страны, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Принцип коллективности предполагает, что оздоровление даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни.

Принцип патриотической направленности обеспечивает субъективную значимость для детей идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» детей в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике замысел-реализация-рефлексия. В логике данного принципа в программе предусматриваются информационные, исследовательские, межпредметные проекты.

Принцип поддержки самоопределения воспитанников - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности.

Формы организации внеурочной деятельности в рамках реализации программы развивающего курса «Уроки здоровья»

Занятия проводятся в коллективных, групповых, индивидуальных формах работы. Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития. Девиз работы: «Узнал сам – научи других!»

Педагогические технологии, используемые в обучении учащихся

- 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.
- Проектные технологии. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа курса «Уроки здоровья» рассчитана на 2 года изучения, реализуется в 3 – 4 классах по 2 часа в месяц (0, 5 часа в неделю). По 17 часов в год в 3 – 4 классах. Всего за курс обучения в начальной школе – 34 часа. Продолжительность занятий – 35 минут.

II. Планируемые результаты освоения программы

Результаты внеурочной деятельности учащихся 3 – 4 классов по мере освоения программы развивающего курса «Уроки здоровья» следующие:

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- умение раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- умение проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- знание и аргументация основных правил поведения в природе; основных принципов здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- знание влияния факторов риска на здоровье человека;
- умение описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- умение прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- умение приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- умение аргументировать поступки других людей, наносящих вред своему здоровью.
- способность обеспечивать уход за телом и жилищем;
- умение взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- умение находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- умение презентовать результаты собственной деятельности.

III. Содержание курса

- Раздел I «Самопознание через чувство и образ»;
- Раздел II «Школа здорового питания»;
- Раздел III «Ослепительная улыбка на всю жизнь»;
- Раздел IV «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами»;
- Раздел V «Безопасность детей на дорогах»;
- Раздел VI «Поведение в экстремальных ситуациях»

Раздел 1. «Самопознание через чувство и образ»

- Понятие об эмоциях и чувствах.
- Различия между эмоциями и чувствами.
- Формы переживания чувств (аффект, настроение, стресс).
- Эмоции и мотивы.
- Внешнее выражение эмоций.
- Виды эмоций (интерес – возбуждение, удивление, гнев-ярость, презрение-пренебрежение, стыд-застенчивость, радость-удовольствие, горе-страдание, отвращение-омерзение, страх-ужас, вина-раскаяние).
- Эмоции в воспитании и обучении.
- Эмоциональная саморегуляция.

Практикумы: опросы, анкетирование, непосредственная подготовка и проведение классных часов учащимися; оформление стендов «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, др.)

Темы работ:

Исследовательские:

- Определение стрессоустойчивости организма;
- Анкетирование учащихся «Стресс и я», «Мои эмоции и чувства».
- Улыбка продлевает жизнь

Творческие:

- Участие в организации и проведении общешкольного Дня Здоровья;
- Оформление буклетов для учащихся других классов;
- Выпуск стенгазет;
- Инсценировка сказок.

Раздел 2. «Школа здорового питания»

- Как происходит пищеварение (полость рта, желудок, кишечник, процесс пищеварения).
- Питательные вещества. Их значение для роста и развития организма (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины).
- Производство и хранение продуктов питания.
- Продукты питания и здоровье (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлеб, крупы, овощи, фрукты и ягоды, соки, травяные и плодовые чаи).
- Питание и индивидуальное здоровье.
- Питание и эмоциональное состояние.
- Эстетика питания.
- Забавные факты из истории продуктов питания.

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

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:
 - Конкурс «Пир горой»

Раздел 3. «Ослепительная улыбка на всю жизнь»

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

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

Темы работ:

- Исследовательские:
 - Анкетирование учащихся «Мои зубы»
 - Соцопрос «Как я оцениваю состояние своих зубов»
- Реферативные:
 - История зубной щётки

- Как сохранить здоровье зубов?
- Творческие:
 - Создание сценария
 - Листовка «Береги зубы»

Раздел 4. «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, непосредственная подготовка и проведение классных часов учащимися; подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок; оформление стенда «Я выбираю здоровье!»; создание презентаций; психологический тренинг «Учись сопротивляться давлению»; проведение акции «Листовка в подъезд», др.

Темы работ:

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

Раздел 5. Безопасность детей на дорогах

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

Практикумы: анкетирование, исследования, непосредственная подготовка и проведение классных часов учащимися, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, фотовыставки «Если хочешь быть здоров...», оформление стенда «Безопасная дорога», оформление схем «Безопасная дорога в школу», создание презентаций, проведение акции «Обращение к водителям», др.

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
 - Листовка «Безопасная дорога»
 - Конкурс рисунка «Мы рисуем улицу»
 - Фотоконкурс ««Если хочешь быть здоров...»»

Раздел 6. 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, непосредственная подготовка и проведение классных часов учащимися, 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
 - Листовка «Мы готовы!»

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной
деятельности
3 класс (17 часов)**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Количество часов	Корректировка
Раздел 1. Самопознание через чувство и образ – 4 часа				
1.	Я познаю себя.	Дети должны получить понятие об отрицательных и положительных эмоциях, о их роли в нашей жизни; уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции. Знать, что хотя вкусы у всех людей разные, это их не разъединяет. Уметь позитивно относиться к себе, сопереживать другим — сочувствовать их неприятностям и радоваться успехам	1	
2.	Мы все похожие и разные. Я познаю других. «Семейный альбом».		1	
3.	«Семейный альбом».		1	
4.	Человек в мире людей. Обобщение по разделу «Самопознание через чувство и образ».		1	
Раздел 2. Школа здорового питания (3 часа)				
5.	Питание и эмоциональное состояние. Питание и индивидуальное здоровье.	Школьники должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния. Знать правила домашней диеты, несоблюдение которых отрицательно сказывается на желудке. Быть знакомы с положительными и отрицательными сторонами вегетарианской диеты. Иметь собственную позицию в выборе питания; сознательно соблюдать правила разнообразного питания и личной гигиены. Знать наиболее распространенные продукты-аллергены и уметь применять эти знания при соблюдении принципов разнообразного питания. Уметь составлять меню с учетом основных правил домашней диеты. Уметь находить на упаковке следующие данные: название, дату производства, срок хранения, ингредиенты и питательную ценность веществ, входящих в состав продуктов. Уметь следовать усложненному рецепту (с указанием времени приготовления).	1	
6.	Пищеварение: как это происходит? Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.		1	
7.	Приготовление пищи. Обобщение по разделу «Школа здорового питания».		1	
Раздел 3. Ослепительная улыбка на всю жизнь – 2 часа				
8.	Заболевания дёсен. Как фтор укрепляет зубы? Посещение стоматолога.	У детей должно сформироваться представление о строении пародонта и необходимости ухода за деснами. Учащиеся должны знать, какие	1	
9.	Основные правила гигиены.		1	

	Бережное отношение к зубам. Обобщение по разделу «Ослепительная улыбка на всю жизнь».	продукты способствуют образованию кариеса и как можно уменьшить вредное действие углеводов на зубы. Дети должны знать о роли фтора в профилактике кариеса, а также осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога. Закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта.		
Раздел 4.Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами – 3 часа				
10.	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.	Учащиеся должны знать, чем может грозить передозировка лекарств, о вредных последствиях воздействия табачного дыма, алкоголя на организм человека. У детей должно сформироваться представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам — индивидуальное свойство человека, и путь к зависимости может быть очень коротким.	1	
11.	Табак. Воздействие табака на организм человека.		1	
12.	Алкоголизм. Воздействие алкоголя на организм человека. Обобщение по разделу.		1	
Раздел 5. Безопасность детей на дорогах – 2 часа				
13.	Что мешает видеть проезжую часть улицы. Я – пешеход. Опасность на «островке безопасности».	Дети должны закрепить знания и умение различать основные дорожные «ловушки». Дети должны закрепить навык соблюдения правил. обхода транспорта; перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемых светофором (регулирующим) и нерегулируемых. Дети должны уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. У детей должны закрепиться полученные ранее навыки: наблюдения, «переключения на улицу», переключения на самоконтроль, навык «сопротивления» волнению или спешке.	1	
14.	«Ловушки» на углу перекрёстка. Переход улицы		1	
Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях – 3 часа				
15.	Поведение при пожаре.		1	
16.	Поведение при встрече с незнакомым человеком.		1	
17.	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде. Обобщение по разделу «Поведение в экстремальных ситуациях».		1	

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной
деятельности
4 класс (17 часов)**

№ урока	Тема урока	Предметные результаты обучения	Кол –во часов	Коррек тировка
Раздел 1. Самопознание через чувство и образ – 3 часа				
1.	Я познаю себя.	Учащиеся должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения.	1	
2.	Мы все похожие и разные. Я познаю других.		1	
3.	Человек в мире людей. Обобщение по разделу «Самопознание через чувство и образ».		1	
Раздел 2. Школа здорового питания – 3 часа				
4.	Питание и эмоциональное состояние Пищеварение: как это происходит? Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	Дети должны понимать, что привычки и опыт влияют на выбор продуктов питания; сознательно относиться к незнакомым продуктам. Иметь общее представление о функциях основных органов пищеварения, о возможных опасностях (заболевания, травмы, отравления), путях их предотвращения. Иметь навык осознанного соблюдения правил здорового питания. Учащиеся должны знать симптомы отравления, способы его предупреждения, уметь организовать помощь при пищевом отравлении. Свободно ориентироваться в информации на упаковке продукта для безопасности его употребления. У детей должно сформироваться умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей	1	
5.	Питание и индивидуальное здоровье. Производство, хранение и распространение продуктов.		1	
6.	Приготовление пищи. Обобщение по разделу «Школа здорового питания».		1	
Раздел 3. Ослепительная улыбка на всю жизнь – 1 час				
7.	Заболевание десен	У детей должна выработаться потребность соблюдения правил гигиены полости рта. Они должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов; осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога.	1	
Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (3 занятия). (Уроки «навыков жизни»- тренинг по основам коммуникации и формирование навыков правильного общения) – 2 часа				
8.	<i>Уроки «навыков жизни»</i> Первое знакомство и завязывание дружеских	У детей должны сформироваться практические навыки правильного общения — умение знакомиться,	1	

	отношений.	слушать, убеждать, преодолевать недопонимание; умение отстаивать собственное мнение, противостоять давлению со стороны. Дети должны знать различные способы постороннего влияния на человека. Овладеть практическим умением отказывать.		
9.	Формирование практического умения отказывать. Обобщение по разделу «Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами».		1	
Раздел 5. Безопасность детей на дорогах – 3 часа				
10.	Что мешает видеть проезжую часть улицы. Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы	У детей должны автоматизироваться навыки соблюдения правил обхода транспорта; перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемых светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирования развития ситуации на дороге; навыки наблюдения, «переключения на улицу», переключения на самоконтроль, навык «сопротивления» волнению или спешке.	1	
11.	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.		1	
12.	Переход улицы. Пешеходный переход. «Ловушки» на углу перекрёстка. Я - пешеход		1	
Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях – 5 часов				
13.	Поведение при пожаре.	Дети должны знать, как отключить электроприборы. Уметь выполнять последовательные действия по самоспасению при возникновении пожара в помещении. Знать способы тушения одежды на человеке.	1	
14.	Поведение при встрече с незнакомым человеком.		1	
15.	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.		1	
16.	Травмы. Оказание доврачебной помощи.	Выработать линию поведения по избежанию контакта с незнакомым человеком. Знать способы спасения утопающих в разное время года и правила безопасности на воде. Уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.	1	
17.	Обобщение по разделу «Поведение в экстремальных ситуациях».		1	

VII. Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения курса по внеурочной деятельности

- *Методические материалы:*

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2010. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

4. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
5. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 1998.
6. Ссылка на сайт «Единое окно доступа к информационным ресурсам». Архив журнала «Здоровье школьника». http://window.edu.ru/catalog/resources?p_str=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0
7. Ссылка на электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - Учитель, сайт: <http://www.forumuch.flybb.ru/>

- **Материально-технические условия:**

- хорошо освещенное, проветриваемое и отапливаемое просторное помещение;
- стационарная аппаратура: ноутбук, интерактивная доска, магнитофон.
- ученическая доска, парты и стулья.

- **Организационное обеспечение:**

- необходимый контингент воспитанников;
- утвержденное расписание занятий.

Приложение 1

Мониторинг образовательных результатов

Формы контроля

2 класс

Самопознание через чувство и образ	Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Эмоции-строители». Проведение фотоконкурса «Улыбнись миру!».
В школе здорового питания	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда «Здоровое питание».
Ослепительная улыбка на всю жизнь	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Подготовка и проведение игры «Всё для здоровья зубов».
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Беседа, результаты опроса, презентация работ творческих групп по выбранным темам, конференция «Нет вредным привычкам!», проведение конкурса рисунков, листовок, плакатов по теме «Я выбираю здоровье!», подборка сценариев классных часов. Создание листовки «Брось курить!» Проведение акции «Листовка в подъезд».
Безопасность детей на дорогах	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Подборка классных часов по теме, оформление схем «Безопасная дорога в школу», стенда «Безопасная дорога», конкурс рисунков, сценарии, игра «Юный пешеход»
Поведение в экстремальных ситуациях	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Уголок безопасности». Подготовка и проведение игры «До приезда скорой помощи».

3 класс

Самопознание через чувство и образ	Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Город, в котором мы живем». Проведение фотоконкурса «Боль природы». Участие в конференции. Статья в газету, подборка сценариев по теме.
В школе здорового питания	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда, подборка сценариев по теме.
Ослепительная улыбка на всю жизнь	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Улыбнись!».
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Беседа, результаты опросов, анкетирования. Оформление стендов «Осторожно – стресс!», «Если тебе тяжело», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.
Безопасность	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам,

детей на дорогах	результаты исследований, анкетирования. Подборка сценариев по теме, оформление стенда «Дорога таит опасность», оформление схем «Безопасная дорога в школу».
Поведение в экстремальных ситуациях	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Поведение в экстремальной ситуации». Подготовка и проведение игры «Соблюдай правила безопасного поведения», подборка сценариев по теме.

4 класс

Самопознание через чувство и образ	Беседа. Тестирование. Презентация работ творческих групп, результаты практических и исследовательских работ. Оформление стенда «Сохрани душевное здоровье». Проведение фотоконкурса «Добрые эмоции и чувства», подборка сценариев по теме.
В школе здорового питания	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Оформление стенда «Любимые рецепты нашей семьи», подборка сценариев по теме.
Ослепительная улыбка на всю жизнь	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Оформление стенда «Здоровье зубов без стоматолога», подборка сценариев по теме.
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Беседа, результаты опросов, анкетирования. Подборка сценариев по теме, оформление стендов «Остановись, подумай, выбери!», «Ради жизни», сбор и обработка информации по теме, создание презентаций.
Безопасность детей на дорогах	Беседа, презентация работ творческих групп по выбранным темам, результаты исследований, анкетирования. Подборка сценариев по теме, оформление стенда «Знаем и соблюдаем ПДД», конкурс «Знатоки ПДД», оформление схем «Безопасная дорога в школу».
Поведение в экстремальных ситуациях	Беседа, результаты анкетирования, опросов и практических работ. Участие в конференции «Модели поведения в ЧС», оформление стенда «Уголок безопасности». Подготовка и проведение игры «Юные спасатели».

Формы подведения итогов реализации программы.

- Итоговые выставки творческих работ.
- Участие в школьных и районных конкурсах.
- Организация и участие в общешкольных мероприятиях.
- Папка подборок сценариев по темам курса.
- Презентация итогов работы над проектами.

Итоговые тесты по программе развивающего курса «Уроки здоровья»**Итоговый тест. 2 класс**

1. *Что можно узнать о человеке по внешнему виду до знакомства с ним, наблюдая за ним со стороны?*
А) добрый или злой,
Б) глупый или умный,
В) опрятный или неряшливый.
2. *Каким поступком можно огорчить?*
А) помог бабушке,
Б) обидел друга,
В) купил новую игрушку.
3. *Что происходит с пищей в желудке?*
А) пережёвывание пищи,
Б) переваривание,
В) перемешивание с желудочным соком.
4. *Укажи продукт животного происхождения.*
А) гречка,
Б) картофель,
В) молоко.
5. *В каком месте следует хранить молочные продукты?*
А) в холодильнике,
Б) в буфете,
В) на подоконнике.
6. *Где чаще всего накапливаются остатки пищи?*
А) на губах,
Б) на языке,
В) между зубами.
7. *К средствам гигиены полости рта относятся:*
А) мыло,
Б) зубная паста,
В) расчёска.
8. *Как нужно принимать лекарства?*
А) по рекомендации врача,
Б) по совету знакомых,
В) по собственному желанию.
9. *Как должен вести себя пешеход, находящийся на середине улицы при появлении автомобиля?*
А) бежать вперёд,
Б) бежать назад,
В) стоять на середине.
10. *Как выглядят предупреждающие знаки?*
А) круглой формы голубого цвета,
Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,
В) круглой формы белого или голубого цвета с красной каймой.

11. Что нужно сделать в первую очередь, если, подойдя к лифту, вы встретились с незнакомым человеком?

- А) вызвать милицию,
- Б) позвать на помощь,

В) в лифт не заходить и выйти из подъезда.

12. В доме начался пожар, который ты не можешь потушить. Что делать?

- А) убежать,
- Б) спрятаться,

В) вызвать пожарных.

13. Как надо вести себя, отказывая в настойчивой просьбе незнакомцу?

- А) агрессивно,
- Б) доброжелательно,

В) уверенно.

14. Что нужно сделать в первую очередь при встрече с незнакомым человеком на улице, если он предлагает совместную прогулку?

- А) вызвать милицию,
- Б) постараться убежать от незнакомца,
- В) позвать на помощь.

3 класс

1. Что можно узнать о человеке по его высказываниям до знакомства с ним, наблюдая за ним со стороны?

- А) добрый или злой,
- Б) глупый или умный,

В) опрятный или неряшливый.

2. Какие вещества необходимы человеку для правильного развития организма?

- А) овощи и фрукты,
- Б) мясные и рыбные продукты,

В) белки, жиры, углеводы и витамины.

3. Что происходит с пищей в кишечнике?

- А) пережёвывание пищи,
- Б) переваривание,
- В) перемешивание с желудочным соком.

4. Где надо хранить продукт питания, если на упаковке указана температура хранения?

- А) в том месте, где температура не превышает указанную на упаковке,
- Б) в холодильнике,
- В) в кухонном шкафу.

5. Зачем нужна слюна?

- А) смачивает пищу во рту,
- Б) помогает пережёвывать пищу,
- В) для приятного ощущения.

6. Что надо сделать, если перед тобой продукт, на упаковке которого нельзя прочесть дату его изготовления?

- А) купить,
- Б) спросить совета у взрослого,

В) выбросить.

7. Когда нужно применять жевательную резинку?

А) только после еды,

Б) всегда,

В) когда хочется.

8. Как выглядят запрещающие знаки?

А) круглой формы голубого цвета,

Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,

В) круглой формы белого цвета с красной каймой.

9. С какой стороны надо выходить из легкового автомобиля?

А) справа, ближе к тротуару,

Б) слева, на проезжую часть,

В) с любой стороны.

10. Какие грибы нужно собирать в лесу?

А) любые,

Б) только съедобные и хорошо известные,

В) красивые.

11. Почему дым при пожаре опаснее для здоровья человека, чем огонь?

А) застилает глаза,

Б) затрудняет дыхание,

В) потому что серого цвета.

12. Что нужно сделать в первую очередь при возгорании электроприбора?

А) вызвать пожарных,

Б) отключить электроэнергию,

В) Позвать на помощь.

13. Какие действия необходимо предпринять в случае небольшого ожога кожи?

А) заклеить ожог пластырем,

Б) промыть холодной водой,

В) смазать йодом.

14. Можно ли пользоваться надувным матрасом на воде, если не умеешь плавать?

А) можно,

Б) нельзя,

В) спросить у взрослых.

4 класс

1. Зачем нужно знать свой организм?

А) чтобы сохранять и укреплять своё здоровье,

Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться,

В) чтобы умело использовать свои возможности,

2. Какая деятельность сохраняет здоровыми мозг и нервы?

А) ссоры с окружающими людьми,

Б) выполнение режима дня,

В) просмотр телепередач по ночам.

3. Укажи орган осязания

А) кожа,

Б) глаза,

В) нос.

4. *Что можно узнать о человеке по его поступкам по отношению к другим людям и животным до знакомства с ним, наблюдая за ним со стороны?*

А) добрый или злой,

Б) глупый или умный,

В) опрятный или неряшливый.

5. *Зачем нужен желудочный сок?*

А) смачивает пищу во рту,

Б) помогает переваривать пищу,

В) для утоления жажды.

6. *В каком месте следует хранить крупы?*

А) в холодильнике,

Б) в кухонном шкафу,

В) на подоконнике.

7. *Как выглядят предписывающие знаки?*

А) круглой формы голубого цвета,

Б) треугольной формы белого цвета с красной каймой,

В) круглой формы белого цвета с красной каймой.

8. *Как выглядят информационные знаки?*

А) круглой формы белого цвета с красной каймой,

Б) круглой формы голубого цвета,

В) прямоугольной формы голубого цвета.

9. *Что нужно сделать в первую очередь при возгорании на тебе одежды во время пожара?*

А) вызвать пожарных,

Б) кататься по полу или земле, сбивая пламя,

В) кричать.

10. *Как вести себя в случае, если при переходе реки по льду, ты почувствовал, что лёд начинает проламываться под тобой?*

А) бежать вперёд, надеясь успеть перебежать реку,

Б) бежать назад,

В) осторожно начать отступление в ту сторону, откуда пришёл.

11. *Как вести себя в случае, если во время плавания в воде у тебя свело ногу?*

А) пытаться плыть дальше,

Б) попробовать вернуться назад,

В) сделать специальное упражнение: потянуть большой палец стопы на себя.

12. *Какую помощь при ожоге нужно оказать человеку в первую очередь?*

А) вызвать «скорую помощь»,

Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) поместить место ожога под холодную воду.

13. *Какую помощь при обмороке нужно оказать человеку в первую очередь?*

А) вызвать «скорую помощь»,

Б) обеспечить приток свежего воздуха,

В) дать понюхать нашатырный спирт.

14. Какую помощь при попадании в глаз соринки нужно оказать человеку в первую очередь?

- А) вызвать «скорую помощь»,
- Б) обеспечить приток свежего воздуха,
- В) промыть глаз чистой водой.**

Критерии выполнения тестовых заданий во 1-4 классах

Высокий уровень - выполнено 90%-100% заданий

Средний уровень - выполнено 60%-89% заданий

Низкий уровень - выполнено менее 60% заданий

Критерии оценки

- Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.
- Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.
- Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.