

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовская СШ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «___» _____ 20___ г.
Протокол № _____

Согласовано:
зам.директора по ВР
Н.В.Луценко.....

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Если хочешь быть здоров»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель:
Панова Н.П.,
учитель начальных классов

д. Берёзовка, 2018

Содержание

Пояснительная записка	с.3
Учебный план	с.7
Содержание учебного плана	с.12
Календарный учебный график	с.23
Формы аттестации	с.24
Оценочные материалы	с.25
Методические материалы	с.27
Условия реализации программы	с.28
Список литературы	с.28
Приложения	с.29

1. Пояснительная записка

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 объяснений складывающейся 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 сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении 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 обучающему 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. Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребёнком общего среднего образования.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев

здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Если хочешь быть здоров...»

Цель:

обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе

Задачи:

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-добиться потребности выполнения элементарных правил здоровосбережения.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 16 человек.

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 желателенно наполнять 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.

Ожидаемые результаты

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Прогнозируемые результаты.

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

Формы и методы

Методы

Формы

Методы

- Беседы и диспуты с классом или индивидуально;
- читательские конференции;
- Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;

Методы

организации деятельности и формирования опыта поведения.

- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.

Методы стимулирования поведения и деятельности. - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.

Метод проектов. - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Формы теоретических занятий:

- беседы;
- просмотр видеопрезентаций;
- игры;
- викторины.

Формы практических занятий:

- экскурсии;
- творческие конкурсы;
- оздоровительные минутки;
- спортивные соревнования;
- путешествия;
- тренинги;
- проекты;
- праздники здоровья и т.д.

Учебный план

1 год обучения

Наименование разделов	Всего часов
1. Вводное занятие «Зачем человеку здоровье»	1
2. Режим дня	1
3 – 8 . Личная гигиена	6
1) Алгоритм умывания	
2) Уход за волосами	
3) Уход за кожей	
4) Гигиена полости рта	
5) Правила ухода за одеждой и обувью	

6) Гигиена помещения	
9 -10. Правильное дыхание	2
1) Правила дыхания	
2) Секреты здоровья в скороговорках	
11. Секреты закаливания	
12 – 19. Профилактика травматизма	8
1) Причины травматизма младших школьников в школе	
2) Возможны ли травмы дома?	
3) Оказание первой доврачебной помощи при травмах	
4) Первая помощь при ушибах	
5) Советы доктора Нехворайки	
6) Первая помощь при укусах насекомых	
7) Первая помощь при ожогах, солнечных ожогах, обморожении.	
8) Первая помощь при попадании различных предметов в ухо, горло, нос и т.д.	
20 -21. Нарушение осанки	2
1) Причины нарушения осанки	
2) Упражнения для исправления осанки	
22 – 23. Массаж	2
1) Роль массажа в здоровье человека	
2) Приёмы массажа для укрепления мышц и нервов	
24 -29. Система оздоровления младших школьников	6
1) Психофизическая тренировка	
2) Физические упражнения в жизни младшего школьника	
3) Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки	
4) Нужны ли физкультминутки на уроках	
5) Летние игры на природе	
6) Зимние игры на природе	
30 – 32. Правильное и рациональное питание	4
1) Правила питания	
2) Роль витаминов в питании младшего школьника	
3) Разнообразие пищевых продуктов	
4) Правильное питание – это рациональное питание?	
33. Праздник Здоровья	1

2 год обучения

Наименование разделов	Всего часов
1. Вводное занятие «Здравствуйте, друзья!»	1
2. Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты.	1

3. Умеем ли мы правильно питаться	1
4. Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.	
5. «Цена ломтика»	1
6. «В гостях у молока»	1
7. Путешествие в «тайную» комнату школьной столовой	1
8. Мы за чаем не скучаем	1
9 – 10 - 11. Разработка мини проекта по теме «Завтрак в моей семье»	3
12. Чудо Земли - хлеб	1
13. Экскурсия на хлебозавод	1
14. Поешь рыбки – будут ноги прытки!	
15. День рождение Зелибобы	1
16. На охоту вместе с Шариком	1
17. Кулинарное путешествие по деревни Простоквашино	1
18 - 19. Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье»	2
20. Молоко от кота Матроскина	1
21. Экскурсия на молочный завод	1
22. Вода – источник жизни	1
23. Полезные и ценные напитки	1
24. Вредные напитки	1
25. Веселые вечерки	1
26. Секреты поваренка	1
27. Неполезные продукты	1
28. Море – продукты	1
29. Гости у нас!	
30. Давайте питаться правильно!	1
31. Сервировка стола	1
32. Если хочешь быть здоров...	1
33. Летние игры на природе	1
34. О водных процедурах	1

3 год обучения

Наименование разделов	Всего часов
1. Вводное занятие «Отчего зависит наше здоровье»	1

2. Режиму дня – мы друзья.	1
3. Личная гигиена	1
4. Моя утренняя зарядка	1
5. Сладости для нашей радости	1
6. Полон хлевец белых овец	1
7. Встречаем по одежке	1
8. Береги зрение	1
9. Детям надо много спать	1
10. Движение это жизнь	1
11. Секреты закаливания	1
12. . Профилактика травматизма	1
13. О пользе физического труда	1
14. Профилактика инфекционных заболеваний	1
15. С витамином - лучше	1
16 . Кто яблоко съедает – тот доктора не знает	1
17. О горячем питании	1
18. Мускулы не ослабеют	1
19. Настало время отдохнуть	1
20. Путешествие в Медовую страну	1
21. Полезные продукты	1
22. Из истории сахара	1
23. Правильное питание	1
24. Избыточный вес	1
25. Любите рыбу	1
26. Подружись со спортом	1
27. Кровотечение из носа.	1
28. Опасные шалости и игрушки	1
29. Тестирование «Если хочешь быть здоров»	1
30-31-32-33-34. Проект «Кафе Здоровейка»»	4
1). Краткое описание, актуальность, цель и задачи проекта.	1
2) Ожидаемые результаты и дальнейшее развитие проекта	1
3) Предварительный просмотр материала и рекомендации	1
4) Защита проекта	1

4 год обучения

Наименование разделов	Всего часов
1. Вводное занятие «Никто не заботится о тебе лучше чем ты сам»	1
2. Режим дня	1
3. Личная гигиена «От простой воды и мыла у микробов тают силы»	1
4. Твоя расческа только для тебя.	1
5. Работа сердца.	1
6. Береги зубы смолоду.	1
7. Пусть взор будет ясным.	1
8. Гигиена помещения	1
9. Не курить – здоровым быть.	1
10. Лучше не начинай!	1
11. Пить ли пиво?	1
12. Стресс – это не то, что с вами случилось, а то как вы это воспринимаете.	1
13. Чувства разные нужны, чувства разные важны.	1
14. Семь ответов на вопрос «Почему?»...	1
15. Что такое токсикомания?	1
16. Депрессия – сигнал опасности.	1
17. Ключевое слово «Вовремя?»	1
18. Раздражительность и обиженность	1
19. Польза физических упражнений	1
20. В здоровом теле здоровый дух.	1
21. Правильная осанка	1
22. Роль массажа в здоровье человека	1
23. Как правильно есть.	1
24. На вкус и цвет товарищей нет.	1
25. Где найти витамины весной?	1
26. Время есть булочки.	1
27. Подвижные игры на природе.	1
28. Как утолить жажду.	1
29. Воздушные ванны.	1
30. Кровососущие насекомые	1
31 – 32. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2
33 – 34. Праздник Здоровья.	2

Содержание учебного плана

Содержание программы 1-го года обучения

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		л/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие «Зачем человеку здоровье»	1		1		дискуссия	
2. Режим дня	1			1	Мини - проектная деятельность «Мой режим дня»	Защита мини - проекта
3 – 8 . Личная гигиена 1) Алгоритм умывания	6		1		составление алгоритма умывания	конкурс на лучшую памятку «А ты не забыл умыться?»
2) Уход за волосами		1			работа с презентацией «Причёски девочек, причёски мальчиков...»	мини-сочинение на тему: «Нужна ли человеку причёска каждый день?»
3) Уход за кожей			1		беседа с медицинским работником школы	
4) Гигиена полости рта		1			встреча со стоматологом	
5) Правила ухода за одеждой и обувью			1		Инсценирование сказки К. Чуковского «Федорино горе»	Защита буклета «Как правильно ухаживать за школьной формой»
6) Гигиена помещения				1	генеральная уборка помещения	Защита мини-проекта «Осторожно: генеральная уборка!»
9 -10. Правильное дыхание 1) Правила дыхания	2		1		тренинг дыхания	

2) Секреты здоровья в скороговорках			1		практикум	конкурс скороговорочников
11. Секреты закаливания		1			встреча с педиатром	
12 – 19. Профилактика травматизма 1) Причины травматизма младших школьников в школе	8		1		Мини - исследовательская работа «Поведение ученика во время урока и на перемене»	отчёт по мини - исследовательской работе
2) Возможны ли травмы дома?			1		сочинение-размышление	
3) Оказание первой доврачебной помощи при травмах			1		практикум под руководством медицинского работника школы	
4) Первая помощь при ушибах			1		практикум под руководством медицинского работника школы	
5) Советы доктора Нехворайки		1			встреча со школьной медсестрой	
6) Первая помощь при укусах насекомых			1		практикум под руководством медицинского работника школы	
7) Первая помощь при ожогах, солнечных ожогах, обморожении.			1		практикум под руководством медицинского работника школы	
8) Первая помощь при попадании различных предметов в ухо, горло, нос и т.д.			1		практикум под руководством медицинского работника школы	
20 -21. Нарушение осанки 1) Причины	2		1		Беседа с медицинским	

нарушения осанки					работником школы	
2) Упражнения для исправления осанки			1		тренинг	
22 – 23. Массаж 1) Роль массажа в здоровье человека	2		1		встреча с профессиональным массажистом	
2) Приёмы массажа для укрепления мышц и нервов			1		тренинг	
24 -29. Система оздоровления младших школьников 1) Психофизическая тренировка	6		1		встреча с психологом, тренинг	
2) Физические упражнения в жизни младшего школьника			1		беседа учителя физкультуры: комплекс физических упражнений	
3) Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки			1		беседа учителя физкультуры: комплекс физических упражнений	
4) Нужны ли физкультминутки на уроках			1		разучивание упражнений для проведения физкультминуток	
5) Летние игры на природе			1		разучивание новых летних игр	
6) Зимние игры на природе			1		разучивание новых зимних игр	
30 – 32. Правильное и рациональное питание 1) Правила питания	4		1		составление памятки «Правила питания»	
2) Роль витаминов			1		практикум	

в питании младшего школьника					«Витамины нашего сада и огорода»	
3) Разнообразие пищевых продуктов			1		составление меню «Меню младшего школьника»	
4) Правильное питание – это рациональное питание?			1		встреча с врачом-диетологом	
33. Праздник Здоровья	1			1	участие в спортивных соревнованиях	

Всего: 33 7 22 4

Содержание программы 2-го года обучения

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		л/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие «Здравствуйте, друзья!»	1		1		Театральное представление	
2. Овощи, ягоды, фрукты – самые полезные продукты.	1			1	Рисуночный тест «Самые полезные продукты»	анкетирование
3. Умеем ли мы правильно питаться	1		1		«Питание в нашей семье»	Рисуночный тест «Питание нашей семьи»
4. Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.				1	Конкурс рецептов «Любимая каша нашей семьи»	мини-сочинение на тему: «Нужна ли каша человеку каждый день?»
5. «Цена ломтика»	1		1		беседа	анкетирование
6. «В гостях у молока»	1			1	Кроссворд «Молочные продукты»	Работа со схемами
7. Путешествие в «тайную» комнату школьной столовой	1		1		Интервью с поваром	Рисуночный тест «Мы готовим вместе»

8. Мы за чаем не скучаем	1			1	Обращение к словарям и энциклопедиям	Защита мини-проекта «Любимый чай моей семьи!»
9 – 10 - 11. Разработка мини проекта по теме «Завтрак в моей семье»	3	1	1	1	Беседа с медицинским работником школы	Защита мини-проекта
12. Чудо Земли - хлеб	1		1		практикум	конкурс «Что можно приготовить из чёрствого хлеба»
13. Экскурсия на хлебозавод	1				экскурсия	
14. Поешь рыбки – будут ноги прытки!		1			встреча с педиатром	Конкурс рисунков
15. День рождение Зелибобы	1		1		Инсценировка отрывков о правилах поведения за столом	Конкурсы, развлечения
16. На охоту вместе с Шариком	1			1	сочинение-размышление о пользе лесных ягод и орехов	Конкурс на лучшее сочинение
17. Кулинарное путешествие по деревни Простоквашино	1		1		Знакомство с кулинарными традициями России	
18 - 19. Разработка проекта по теме «Кулинарные традиции в моей семье»	2		1		Создание книги кулинарных рецептов	конкурс
20. Молоко от кота Матроскина	1	1			Мини – сочинение о пользе парного молока	конкурс
21. Экскурсия на	1		1		экскурсия	

МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД						
22. Вода – источник жизни	1		1		беседа	анкетирование
23. Полезные и ценные напитки	1		1		дегустация	
24. Вредные напитки	1	1			Беседа	
25. Веселые вечерки	1		1		Фольклорный праздник	
26. Секреты поваренка	1			1	Круглый стол	
27. Неполезные продукты	1		1		тренинг	
28. Море – продукты	1				Занятие с игровыми элементами	
29. Гости у нас!			1		Занятие с игровыми элементами	
30. Давайте питаться правильно!	1		1		лекция	
31. Сервировка стола	1		1		Кулинарный практикум	
32. Если хочешь быть здоров...	1		1		разучивание упражнений для проведения физкультминуток	
33. Летние игры на природе	1		1		разучивание новых летних игр	
34. О водных процедурах	1		1		Правила безопасного поведения на водоемах.	
Всего:	34	7	22	5		

Содержание программы 3-го года обучения

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		л/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие	1		1		дискуссия	

«Отчего зависит наше здоровье»						
2. Режиму дня – мы друзья.	1			1	проектная деятельность «Мой режим дня»	защита проекта
3. Личная гигиена	1			1	составление алгоритма личной гигиены	конкурс на лучшую памятку «Моя личная гигиена»
4. Моя утренняя зарядка	1	1			работа с презентацией «Моя утренняя зарядка»	мини-сочинение на тему: «Нужна ли человеку утренняя зарядка?»
5. Сладости для нашей радости	1			1	беседа с медицинским работником школы	Сладкая викторина
6. Полон хлевец белых овец	1	1			встреча со стоматологом	
7. Встречаем по одежке	1			1	Инсценирование произведений	Конкурс рисунков «Народный костюм»
8. Береги зрение	1			1	беседа с медицинским работником школы	Защита мини-проекта «Как сберечь зрение»
9. Детям надо много спать	1			1	Беседа о подготовке ко сну	Памятка «Как я готовлюсь ко сну»
10. Движение это жизнь	1			1	Спортивные соревнования	
11. Секреты закаливания	1	1			встреча с педиатром	Мини – сочинение «Как я закаливаюсь»
12. . Профилактика травматизма	1			1	беседа	
13. О пользе физического	1			1	сочинение-размышление	конкурс

труда						
14. Профилактика инфекционных заболеваний	1		1		практикум под руководством медицинского работника школы	Изготовление индивидуальных средств защиты
15. С витамином - лучше	1		1		практикум под руководством медицинского работника школы	
16 . Кто яблоко съедает – тот доктора не знает	1	1			Беседа о пользе фруктов	Творческая работа
17. О горячем питании	1		1		Беседа медицинского работника школы	Рецепты горячих блюд
18. Мускулы не ослабеют	1		1		беседа	
19. Настало время отдохнуть	1		1		О профилактике усталости	Устный журнал «Как я снимаю усталость»
20. Путешествие в Медовую страну	1		1		Беседа	Дегустация меда
21. Полезные продукты	1		1		беседа	Кроссворд «Полезные продукты»
22. Из истории сахара	1		1		Исторические сведения	Сочинение размышление «Полезен ли сахар?»
23. Правильное питание	1		1		Пресс конференция	- утренник
24. Избыточный вес	1				беседа	
25. Любите рыбу	1		1		беседа	Конкурс рецептов блюд из рыбы
26. Подружись со спортом	1		1		беседа учителя физкультуры: комплекс физических упражнений	

27. Кровотечение из носа.	1		1		практикум	
28. Опасные шалости и игрушки	1		1		Профилактика возможных опасных ситуаций в быту	Составление эмблем
29. Тестирование «Если хочешь быть здоров»	1		1		тестирование	
30-31-32-33-34. Проект «Кафе Здоровейка»»	4	1			Проект «Кафе «Здоровейка»»	
1). Краткое описание, актуальность, цель и задачи проекта.	1		1		Анкетирование, соцопрос	
2) Ожидаемые результаты и дальнейшее развитие проекта	1		1		Работа над темой	
3) Предварительный просмотр материала и рекомендации	1		1		рекомендации	
4) Защита проекта	1			1	Оценка проведенной работы	

Всего: 34 7 22 5

Содержание программы 4-го года обучения

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		л/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие «Никто не заботится о тебе лучше чем ты сам»	1		1		дискуссия	
2. Режим дня	1			1	проектная	защита проекта

					деятельность «Мой режим дня»	
3. Личная гигиена «От простой воды и мыла у микробов тают силы»	1		1		составление алгоритма умывания	конкурс на лучшую памятку «Мыло и мыльные пузыри»
4. Твоя расческа только для тебя.	1	1			работа презентацией «Причёски девочек, причёски мальчиков...»	мини-сочинение на тему: «Твоя расческа только для тебя»
5. Работа сердца.	1		1		беседа с медицинским работником школы	Гимнастические упражнения для сердца
6. Береги зубы смолоду.	1	1			встреча со стоматологом	Профилактический тренинг
7. Пусть взор будет ясным.	1		1		Инсценирование сказки К. Чуковского «Федорино горе»	Защита буклета «Гимнастика для глаз»
8. Гигиена помещения	1			1	генеральная уборка помещения	Защита мини-проекта «Осторожно: генеральная уборка!»
9. Не курить – здоровым быть.	1			1	Беседа о вреде курения	
10. Лучше не начинать!	1		1		Профилактика подростковой наркомании	Выпуск стенгазеты «Нет наркомании!»
11. Пить ли пиво?	1	1			Дискуссия «О пользе или вреде пива»	
12. Стресс – это не то, что с вами случилось, а то как вы это воспринимаете.	1		1		Упражнения для снятия стресса	
13. Чувства разные нужны, чувства разные важны.	1			1	сочинение-размышление	
14. Семь ответов на вопрос «Почему?»...	1		1		Беседа «Чем опасна наркомания?»	
15. Что такое	1		1		Беседа	

токсикоманья?					медицинского работника школы	
16. Депрессия – сигнал опасности.	1	1			беседа	
17. Ключевое слово «Вовремя?»	1		1		Развитие способностей слышать друг друга	Мини-сочинение «Словом можно убить, словом можно воскресить»
18. Раздражительность и обиженность	1		1		Профилактическая беседа	
19. Польза физических упражнений	1		1		практикум под руководством медицинского работника школы	
20. В здоровом теле здоровый дух.	1	1			Соревнования «Веселые старты»	
21. Правильная осанка	1		1		тренинг	
22. Роль массажа в здоровье человека	1	1			встреча с профессиональным массажистом	Точечный массаж
23. Как правильно есть.	1		1			Составление алгоритма
24. На вкус и цвет товарищей нет.	1		1		Беседа «Язык – орган вкуса»	Рисунки продуктов с разным вкусом
25. Где найти витамины весной?	1		1		беседа «Лук от семи недугов»	Конкурс витаминных салатов
26. Время есть булочки.	1		1		беседа	Как испечь «жаворонки»
27. Подвижные игры на природе.	1		1		Разучивание новых подвижных игр	Мини-сочинение «О пользе подвижных игр»
28. Как утолить жажду.	1		1		беседа	Конкурс рецептов соков из ягод, фруктов и овощей
29. Воздушные ванны.	1		1		Первая помощь при тепловых ударах, солнечных ожогах	Составление памятки
30. Кровососущие насекомые	1	1			составление памятки «Первая	

					помощь при укусах»	
31 – 32. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	1	1		Беседа о закаливании	Составление алгоритма купания
33 – 34. Праздник Здоровья.	2		2		Участие в спортивных соревнованиях	
Всего:	34	7	22		5	

Формы аттестации

Эффективность реализации программы отслеживается, используя анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»,

Мониторинг знаний учащихся о здоровом образе жизни с целью определения их отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни проводится в два этапа: первый – учащиеся 4-х классов заполняют анкеты для определения их отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни; заключительный этап – определение уровня организации просветительско-воспитательной работы с учащимися в образовательном учреждении. Первый этап мониторинга будет проведен в конце III четверти, второй – в конце учебного года.

Оценочные материалы

Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»
Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

- Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:** *Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.*

- На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.**

Завтрак 8.00	Завтрак 9.00
Обед 13.00	Обед 15.00
Полдник 16.00	Полдник 18.00
Ужин 18.00	Ужин 21.00

- Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

1. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после того как заправил постель, после того как поиграл с кошкой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

1. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Подчеркни.

Положить палец в рот, подставить палец под кран с холодной водой, помазать ранку йодом, помазать кожу вокруг ранки йодом.

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них и подчеркни:

Иметь много денег, иметь интересных друзей, много знать и уметь, быть красивым и привлекательным, быть здоровым, иметь любимую работу, быть самостоятельным, жить в счастливой семье

1. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом, деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать, хороший отдых, знания о том, как заботиться о здоровье, хорошие природные условия, возможность лечиться у хорошего врача, выполнение правил ЗОЖ.

1. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»-несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

*Утренняя зарядка, пробежка
завтрак
обед
ужин*

*прогулка на свежем воздухе
сон не менее 8 часов
занятия спортом
душ, ванна*

1. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»-не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Анализ исследования.

Вопрос	Ответ	Балл	Сумм балл
Знание правил пользования средствами гигиены			
1	Мыло	0	
	Зубная щетка	2	
	Мочалка	2	

6	Положить палец в рот	0	
	Подставить палец под кран с холодной водой	0	
	Помазать ранку йодом	4	
	Помазать вокруг ранки	6	

Методические материалы

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логиноваайрис Пресс. Москва. 2000.
- Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» (1 – 4 классы) –М.: ВАКО, 2008
- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
- Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

Условия реализации программы

Программа разработана для детей **младшего школьного возраста**. Дети данной возрастной группы подвижны, эмоциональны, не умеют долго концентрировать внимание на одном объекте. Ведущей потребностью является **игра**. Наиболее привлекательными являются разнообразные и эмоциональные виды деятельности, создающие возможность для усвоения новых знаний.

Методики программы, разработанные с учетом данных особенностей, направлены на развитие интереса, умение слушать и слышать, делать выводы: это

связь с повседневной жизнью, их знаниями, наглядность, достаточно быстрая смена видов деятельности.

Список литературы

-ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинаваайрис Пресс. Москва. 2000.
- Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» (1 – 4 классы) –М.: ВАКО, 2008
- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
- Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

