

Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: «Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»;
- Приказ МОиН РФ от 6.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Школы № 67 г.о. Самара

Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает сдвиг в сторону повышения эффективности образовательного процесса. Всё это ведёт к необходимости комплексного подхода к проблемам обучения и воспитания, который приводит к созданию программы здоровья. При разработке этой программы за основу были взяты четыре аспекта: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

Программа составлена в рамках стандартов второго поколения. Она раскрывает спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Задачи и конкретное направление работы с детьми в течение года сформулированы в программе внеурочной деятельности. Содержание практических занятий представлено в поурочных планах.

Главная цель программы – становление валеологической культуры школьников как путь к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения здорового образа жизни.

Задачи, содержание и методика проведения занятий.

1. Формирование первичных представлений об организме человека в тесной связи с развивающими его упражнениями. Изучение функций организма даёт большие возможности довести до сведения учащихся пути совершенствования своего уровня здоровья через систему упражнений, направленную на профилактику от заболеваний, повышение возможностей организма.

2. Гигиеническое воспитание младших школьников.

Глубина раскрываемых в курсе окружающего мира анатомо-физиологических основ гигиены переходит из формально-назидательной информации в рекомендуемые практические работы, на которые на уроках окружающего мира практически не хватает времени, а возможности факультатива расширяют их.

3. Формирование практических навыков.

Через непосредственное восприятие учащимися конкретных комплексов упражнений, основ самомассажа формируется навык использования в жизни возможностей совершенствования функционирования своего организма не за счёт лекарств извне, а посредством улучшения его функционального состояния.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 68 часов- по 17ч. в год- 1 час в две недели. Программа «Пять ступеней к здоровью» включает в себя 5 основных разделов: ступень первая «Введение. Помоги себе сам» (5 часов),

ступень вторая «В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены» (4 часа),
ступень третья «Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании» (3 часа), ступень четвёртая «Малая энциклопедия травматизма» (3 часа),
ступень пятая «Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье» (2 часа).

Программа внеурочной деятельности «Пять ступеней к здоровью» рассчитана на проведение 48 практических занятий, на которых ребята научатся составлять комплекс упражнений для выполнения утренней зарядки, играть в спортивные игры, участвовать в эстафетах на свежем воздухе, составлять режим дня, правильно распределять своё рабочее время, заваривать фиточай, разрабатывать предупреждающие и запрещающие знаки безопасности, знать основные безопасные медицинские препараты и принадлежности для оказания первой помощи.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Пять ступеней к здоровью» обучающиеся должны иметь первичные представления о следующем:

- устройство своего организма (элементарные сведения об анатомии человеческого тела);
- роли природы в восстановлении и поддержании здоровья человека;
- технология безлекарственного оздоровления.

Планируемые результаты освоения курса

Личностным результатом освоения курса является формирование следующих умений и качеств:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- постепенное выстраивание собственной программы по сохранению здоровья;
- понимание потребности и готовности к самообразованию;
- оценка жизненных ситуаций с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- формирование экологического мышления.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- при помощи учителя обнаруживать и формулировать проблему занятия, определять цель;
- выдвигать пути решения проблемы, выбирать из предложенного, средства решения;
- составлять индивидуально или в группе план решения проблемы;
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение и классификацию;
- строить логическое рассуждение;
- составлять схемы, модели, планы, характеризующие рассматриваемый объект;
- определять возможные источники необходимых сведений, проводить поиск

информации

Коммуникативные УУД:

- организовывать взаимодействие в группе;
- уметь вести дискуссии, выдвигать аргументы и контраргументы;
- учиться критично, относиться к своему мнению, признавать ошибки;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметным результатом изучения курса является, сформированность следующих умений:

- понимать значение ЗОЖ;
- называть основные показатели здоровья;
- объяснять значение физической активности, гигиены, закаливания для сохранения своего здоровья;
- находить главных «врагов» нашего здоровья, называть пути их устранения;
- знать строение своего организма, уметь показать по таблице основные органы;
- понимать смысл научных терминов;
- объяснять, с какими опасностями человек может столкнуться в природе, на улице, в школе;
- иметь представление о психологии и нравственности как составляющих ЗОЖ;
- понимать чувства другого человека;
- объяснять и приводить примеры доброты, сердечности, радости, грусти;
- находить пути избавления от страха, грубости, обиды.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- оказания первой медицинской помощи;
- выполнения комплекса упражнений по профилактике близорукости;
- правильного питания;
- пользования фиточаем;
- выполнения профилактического массажа;
- соблюдение мер профилактики различных заболеваний.

Воспитательные результаты

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня:

- регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Содержание программы

1 класс- 17 ч.

Ступень первая

Введение. Помоги себе сам (5 часов).

1. Что такое ЗОЖ. Составляющие нашего здоровья. Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.
2. Наши верные друзья. Что помогает человеку сохранять своё здоровье.
3. На зарядку становись. О пользе проведения зарядки. Методика правильного проведения зарядки. Практическое занятие «Составление комплекса упражнений для выполнения утренней зарядки».
4. Движение – это жизнь. Практическое занятие «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней». Игры, эстафеты на свежем воздухе.
5. Режим дня. «Мы болеть не хотим, соблюдаем мы режим». Как мы понимаем, что такое режим дня. Для чего нужно соблюдать режим.

Ступень вторая

В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа).

6. «Экскурсия в школьный медкабинет». Чистота – залог здоровья. Подружись с водой. Борьба с пылью, микробами. Правила соблюдения личной гигиены. Животные– переносчики болезней человека.
7. Главные помощники человека – глаза. Правила ухода за глазами, профилактика заболеваний глаз.
8. Чтобы уши слышали. Влияние звуков на организм человека. Гигиенические правила по уходу за ушами.
9. Почему болят зубы. Уход за зубами. Правила чистки зубов. Классификация зубных щёток и зубных паст.

Ступень третья

Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа).

10. Питание – необходимое условие жизни. Язык – как орган осязания пищи. Твоё любимое блюдо. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Практическая работа «Изучение дневного меню для учащегося».
11. Витамины и их роль в организме человека. Продукты, содержащие витамины. Авитаминоз. Как быстро пополнить организм витаминами.
12. Доктора фитоаптеки. Фиточаи. Способы заваривания фиточаёв. Значение фитотерапии. Практическая работа «Заваривание фиточая».

Ступень четвёртая

Малая энциклопедия травматизма (3 часа).

13. Умей оказать первую помощь. Оказание помощи при ранениях, укусах насекомых и животных. Ядовитые растения и животные.

14. Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма.

Практическая работа «Разработка предупреждающих и запрещающих знаков безопасности».

15. Что у тебя в аптечке. Перечень основных безопасных медицинских препаратов и принадлежностей для оказания первой помощи. Практическая работа: «Изучение содержимого аптечки в учебном кабинете».

Ступень пятая

Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа).

16. Понимание чувства другого. Чем люди отличаются друг от друга. Хорошие качества людей. Кто такой сердечный человек? Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным? Практическая работа «Ласковые имена».

17. Дар любви. Обобщение представлений детей о любви и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию. Практическая работа «Волшебные слова». Сочинение сказок на заданную тему.

2 класс- 17 ч.

Ступень первая

Помоги себе сам (5 часов).

1. Составляющие нашего здоровья. Что помогает человеку сохранять своё здоровье.

2. «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней». Методы закаливания организма. Водные, воздушные, солнечные процедуры.

3. Движение – это жизнь. Для чего нужно движение. Что такое гиподинамия. Последствия малоподвижного образа жизни. Подвижные игры и потешки, проводимые на свежем воздухе. Игры, эстафеты на свежем воздухе.

4. Кто с зарядкой дружит – никогда не тужит. Методика правильного проведения зарядки. Значение последовательного выполнения упражнений Практическое занятие «Составление комплекса упражнений для выполнения утренней зарядки».

5. Режим дня. «Мы болеть не хотим, соблюдаем мы режим». Как мы понимаем, что такое режим дня. Для чего нужно соблюдать режим. Составление режима дня «Мой режим дня».

Ступень вторая

В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа).

6. Чистота – залог здоровья. О пользе и роли воды. Зачем человеку кожа? Гигиена кожи. Друзья – шампунь и мыло. Точечный массаж. Если кожа повреждена. Оказание первой помощи при повреждении кожи.

7. Рабочие инструменты человека. Уход за руками и ногами.

8. Дышите глубже. Строение наших органов дыхания. Особенности упражнений, направленных на развитие дыхания.

9. Практическое занятие «Постройка снежных фигур». Зимние игры и потешки.

Ступень третья

Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа).

10. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

11. Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты

12. Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Пицца, колла, газвода- это здоровая еда?

Ступень четвёртая

Малая энциклопедия травматизма (3 часа).

13. Один дома. Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь.

14. Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма. Раны и травмы. Тонкий лед на водоеме.

15. Сигналы тревоги. «Если с кем- то беда, помощь вызову всегда». Запрещающие и предупреждающие знаки- как не оказаться в беде..

Ступень пятая

Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа).

16. Эмоции, настроение. Как контролировать эмоции, поднять настроение. Улыбайтесь. Здоровье- это когда ты весел. Смех без причины. Какой смех полезен. Цирк и клоуны.

17. Наши чувства. Понимание чувства другого. Радость, как ее доставить другому человеку. Волшебные слова. Жесты. Грубость, обида, страх. Как преодолеть гнев. Практическое занятие «Сердечко другу»

3 класс- 17 ч.

Ступень первая

Помоги себе сам (5 часов).

1. Всем, кто хочет быть здоров. Здоровье- что это такое? Признаки здоровья, признаки болезни. Наследственные заболевания. Ступеньки к здоровью.

2. Кто режим соблюдает- тот везде успевает. Что мешает человеку быть здоровым. Что такое образ жизни? Режим дня: как его правильно спланировать. Как правильно готовить уроки. Что нужно для того, чтобы не перегружать своё тело. Правильное распределение рабочего времени. Практическая работа «Мой режим дня»

3. Сон и здоровье. Почему мы спим по 25 лет? Пять важных дел перед сном. (Проветри комнату, умойся, почисти зубы, прими душ, выпей стакан молока или кефира). Составление памятки: «Если хочешь быть здоров!»

4. Как правильно просыпаться? Чтобы бодрим быть весь день. Настроение в школе.

5. Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Может ли природа стать врагом?

Ступень вторая

В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа).

6. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Правила соблюдения личной гигиены. Такой «вкусный» карандаш!
7. Позвоночник- путь к здоровью. Осанка по заказу. Как вырасти стройным и здоровым?
8. Глаз дороже, чем алмаз. Правила ухода за глазами, профилактика заболеваний глаз. Гимнастика для глаз.
9. Дыхание- это жизнь. Заболевание органов дыхания. Что полезно и что вредно моим легким. О вреде курения.

Ступень третья

Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа).

10. Что нужно есть в разное время года. Лучшие витамины. Как сохранить их в продуктах.
11. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Продукты чемпионов. Вода- источник жизни. Питьевой режим. Когда и сколько воды надо здоровому человеку.
12. Дары моря. Почему нужно есть рыбу. Практическая работа «Кулинарный поединок»

Ступень четвёртая

Малая энциклопедия травматизма (3 часа).

13. Правила безопасного поведения на железнодорожных путях, в самолете, многолюдных места. Как выбраться из толпы.
14. Правила безопасного поведения на реке, море. Как себя вести во время грозы.
15. Мы отправимся в поход. Правила безопасно поведения на природе. Как не заблудиться в лесу. Оказание первой помощи в походе.

Ступень пятая

Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье 2 часа).

16. Чем сердиться- лучше помириться. Избегание ссор. Что такое спор, дискуссия? Спорь по правилам. Не спеши сказать сам, выслушай другого. Криком спор не разрешишь.
17. «Семь раз отмерь- один раз отрежь». Дар любви. Внутренняя улыбка. Прощай ближнего. Эмоции и контроль над ними.

4 класс -17 ч.

Ступень первая

Помоги себе сам (5 часов).

1. Признаки здоровья. Я думаю, что здоровье- это... Что помогает человеку сохранять своё здоровье. Внутренние часы организма. Биологические часы, биоритмы. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу кто ты («совы» и «жаворонки»).
2. Характер и настроение. Я и мой характер. Какой у меня характер? Почему бывает разное настроение? Психотехнические игры и упражнения.

3. Темперамент. Мы разные- это здорово! Психотехнические игры и упражнения.
4. Я и мои друзья. Причины конфликтов и их влияние на здоровье. Как избежать конфликта.
5. Самопознание, самовоспитание, самосовершенствование. Психотехнические игры и упражнения.

Ступень вторая

В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа).

6. Чистота – залог здоровья. Почему надо мыть руки 100 раз в день. Болезни «грязных» рук. Грипп, ротавирус, желтуха....- как не стать их заложниками.
7. Органы чувств. Как беречь уши. Шум и слух. Чудесное яблоко. Что защищает глаза
8. Дышите глубже. Строение наших органов дыхания. Особенности упражнений, направленных на развитие дыхания. Вредные привычки и пассивные курильщики.
9. Вечный труженик- кровеносная система. Элементы крови, группы крови, гемоглобин. Питание и вес. А полезно ли голодание?

Ступень третья

Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа).

10. Рациональное питание- основа здорового образа жизни. К чему приводит голодание, переедание, привычка есть много сладкого. Кухня народов мира.
11. Что мы получаем с пищей. Минеральные вещества, витамины. Какие продукты обеспечат организм необходимыми веществами. «Враги» нашего организма
12. Практическое занятие «Кулинарный поединок: дневное меню школьника».

Ступень четвёртая

Малая энциклопедия травматизма (3 часа).

13. Умей оказать первую помощь. Оказание помощи при ожогах, обморожениях, ранениях, укусах насекомых и животных. Ядовитые растения и животные.
14. Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма. Оказание первой помощи при ушибах, переломах.
15. Зеленая аптека. Как пользоваться дарами природы. Практическая работа «Фиторецепты от болезней».

Ступень пятая

Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа).

16. Личность в коллективе. «Испорченный телефон». Почему нас не понимают, мы не понимаем. Почему мы говорим неправду? Причины конфликтов и их влияние на здоровье. Добрым быть приятней, чем злым, завистливым и жадным.
17. По одежке встречают... Я дома и в школе. Нормы поведения в обществе. Есть ли у меня характер. Шаги в сторону или как не оказаться в «плохой» компании.

Тематическое планирование

1 класс- 17 ч.

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки
Ступень первая Помоги себе сам (5 часов).					
1	Что такое ЗОЖ. <i>Составляющие нашего здоровья. Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни</i>	1	1		Сентябрь
2	Наши верные друзья. <i>Что помогает человеку сохранять своё здоровье.</i>	1		1	Сентябрь
3	На зарядку становись. <i>О пользе проведения зарядки. Методика правильного проведения зарядки. Практическое занятие «Составление комплекса упражнений для выполнения утренней зарядки».</i>	1		1	Октябрь
4	Движение – это жизнь. <i>Практическое занятие «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней». Игры, эстафеты на свежем воздухе.</i>	1		1	Октябрь
5	Режим дня. «Мы болеть не хотим, соблюдаем мы режим». <i>Как мы понимаем, что такое режим дня. Для чего нужно соблюдать режим.</i>	1		1	Ноябрь
Ступень вторая В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа)					
6	«Экскурсия в школьный медкабинет». <i>Чистота – залог здоровья. Подружись с водой. Борьба с пылью, микробами. Правила соблюдения личной гигиены. Животные– переносчики болезней человека.</i>	1		1	Ноябрь
7	Главные помощники человека – глаза. <i>Правила ухода за глазами, профилактика заболеваний глаз</i>	1		1	Декабрь
8	Чтобы уши слышали. <i>Влияние звуков на организм человека. Гигиенические правила по уходу за ушами.</i>	1	1		Декабрь
9	Почему болят зубы. <i>Уход за зубами. Правила чистки зубов. Классификация зубных щёток и зубных паст.</i>	1	1		Январь
Ступень третья Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа)					
10	Питание – необходимое условие жизни. <i>Язык – как орган осязания пищи. Твоё любимое блюдо. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Практическая работа «Изучение дневного меню для учащегося».</i>	1		1	Январь
11	Витамины и их роль в организме человека. <i>Продукты, содержащие витамины. Авитаминоз. Как быстро</i>	1	1		Февраль

	<i>пополнить организм витаминами.</i>				
12	Доктора фитоаптеки. <i>Фиточаи. Способы заваривания фиточая. Значение фитотерапии. Практическая работа «Заваривание фиточая».</i>	1		1	Февраль
Ступень четвёртая <i>Малая энциклопедия травматизма (3 часа)</i>					
13	Умей оказать первую помощь. <i>Оказание помощи при ранениях, укусах насекомых и животных. Ядовитые растения и животные.</i>	1	1		Март
14	Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма. <i>Практическая работа «Разработка предупреждающих и запрещающих знаков безопасности».</i>	1		1	Март
15	Что у тебя в аптечке. <i>Перечень основных безопасных медицинских препаратов и принадлежностей для оказания первой помощи. Практическая работа: «Изучение содержимого аптечки в учебном кабинете».</i>	1		1	Апрель
Ступень пятая <i>Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа)</i>					
16	Понимание чувства другого. <i>Чем люди отличаются друг от друга. Хорошие качества людей. Кто такой сердечный человек? Кто такой доброжелательный человек? Трудно ли быть доброжелательным? Практическая работа «Ласковые имена».</i>	1		1	Апрель
17	Дар любви. <i>Обобщение представлений детей о любви и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию. Практическая работа «Вошебные слова». Сочинение сказок на заданную тему.</i>	1		1	Май
Итого		17 ч.	5 ч. 30%	12 ч. 70%	

Тематическое планирование

2 класс- 17 ч.

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки
Ступень первая Помоги себе сам (5 часов).					
1	Составляющие нашего здоровья. <i>Что помогает человеку сохранять своё здоровье</i>	1	1		Сентябрь
2	«Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней». <i>Методы закаливания организма. Водные, воздушные, солнечные процедуры.</i>	1		1	Сентябрь
3	Движение – это жизнь. <i>Для чего нужно движение. Что такое гиподинамия. Последствия малоподвижного образа жизни. Подвижные игры и потешки, проводимые на свежем воздухе. Игры, эстафеты на свежем воздухе.</i>	1		1	Октябрь
4	Кто с зарядкой дружит – никогда не тужит. <i>Методика правильного проведения зарядки. Значение последовательного выполнения упражнений</i> Практическое занятие «Составление комплекса упражнений для выполнения утренней зарядки».	1		1	Октябрь
5	«Мы болеть не хотим, соблюдаем мы режим». <i>Режим дня. Как мы понимаем, что такое режим дня. Для чего нужно соблюдать режим. Составление режима дня «Мой режим дня».</i>	1		1	Ноябрь
Ступень вторая В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа)					
6	Чистота – залог здоровья. <i>О пользе и роли воды. Зачем человеку кожа? Гигиена кожи. Друзья – шампунь и мыло. Точечный массаж. Если кожа повреждена. Оказание первой помощи при повреждении кожи.</i>	1	1		Ноябрь
7	Рабочие инструменты человека. <i>Уход за руками и ногами.</i>	1	1		Декабрь
8	Дышите глубже. <i>Строение наших органов дыхания. Особенности упражнений, направленных на развитие дыхания.</i>	1		1	Декабрь
9	Практическое занятие «Постройка снежных фигур». <i>Зимние игры и потешки.</i>	1		1	Январь
Ступень третья Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа)					
10	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		1	Январь
11	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	1	1		Февраль
12	Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.	1		1	Февраль

	<i>Пицца, колла- это здоровая еда?</i>				
	Ступень четвёртая <i>Малая энциклопедия травматизма (3 часа)</i>				
13	Один дома. Бытовые травмы. Первая и взаимопомощь.	1		1	Март
14	Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма. <i>Раны и травмы. Тонкий лёд на водоеме.</i>	1	1		Март
15	Сигналы тревоги. <i>«Если с кем- то беда, помощь вызову всегда».</i> <i>Запрещающие и предупреждающие знаки- как не оказаться в беде</i>	1		1	Апрель
	Ступень пятая <i>Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа)</i>				
16	Эмоции, настроение. <i>Как контролировать эмоции, поднять настроение.</i> <i>Улыбайтесь. Здоровье- это когда ты весел. Смех без причины. Какой смех полезен. Цирк и клоуны.</i>	1		1	Апрель
17	Наши чувства. <i>Понимание чувства другого. Радость, как ее доставить другому человеку. Волшебные слова. Жесты. Грубость, обида, страх. Как преодолеть гнев. Практическое занятие «Сердечко другу»</i>	1		1	Май
Итого		17 ч.	5 ч. 30%	12 ч. 70%	

Тематическое планирование

3 класс- 17 ч.

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки
Ступень первая Помоги себе сам (5 часов).					
1	Всем, кто хочет быть здоров. <i>Здоровье- что это такое? Признаки здоровья, признаки болезни. Наследственные заболевания. Ступеньки к здоровью.</i>	1	1		Сентябрь
2	Кто режим соблюдает- тот везде успевает. <i>Что мешает человеку быть здоровым. Что такое образ жизни? Режим дня: как его правильно спланировать. Как правильно готовить уроки. Что нужно для того, чтобы не перегружать своё тело. Правильное распределение рабочего времени. Практическая работа «Мой режим дня»</i>	1		1	Сентябрь
3	Сон и здоровье. <i>Почему мы спим по 25 лет? Пять важных дел перед сном. (Проветри комнату, умойся, почисти зубы, прими душ, выпей стакан молока или кефира). Составление памятки: «Если хочешь быть здоров!»</i>	1		1	Октябрь
4	Как правильно просыпаться? <i>Чтобы бодрым быть весь день. Настроение в школе.</i>	1		1	Октябрь
5	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Может ли природа стать врагом?	1		1	Ноябрь
Ступень вторая В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа)					
6	От простой воды и мыла у микробов тают силы. <i>Правила соблюдения личной гигиены. Такой «вкусный» карандаш!</i>	1	1		Ноябрь
7	Позвоночник- путь к здоровью. Осанка по заказу. Как вырасти стройным и здоровым?	1		1	Декабрь
8	Глаз дороже, чем алмаз. <i>Правила ухода за глазами, профилактика заболеваний глаз. Гимнастика для глаз.</i>	1		1	Декабрь
9	Дыхание- это жизнь. <i>Заболевание органов дыхания. Что полезно и что вредно моим легким. О вреде курения.</i>	1	1		Январь
Ступень третья Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа)					
10	Что нужно есть в разное время года. Лучшие витамины. Как сохранить их в продуктах.	1		1	Январь
11	Как правильно питаться, если заниматься спортом. <i>Продукты чемпионов. Вода- источник жизни. Питательный режим. Когда и сколько воды надо здоровому человеку.</i>	1	1		Февраль
12	Дары моря. Почему нужно есть рыбу.	1		1	Февраль

	<i>Практическая работа «Кулинарный поединок»</i>				
	Степень четвёртая <i>Малая энциклопедия травматизма (3 часа)</i>				
13	Правила безопасного поведения на железнодорожных путях, в самолете, многолюдных места. Как выбраться из толпы.	1		1	Март
14	Правила безопасного поведения на реке, море. Как себя вести во время грозы.	1	1		Март
15	Мы отправимся в поход. Правила безопасно поведения на природе. Как не заблудиться в лесу. Оказание первой помощи в походе.	1		1	Апрель
	Степень пятая <i>Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа)</i>				
16	Чем сердиться- лучше помириться. <i>Избегание ссор. Что такое спор, дискуссия? Спорь по правилам. Не спеши сказать сам, выслушай другого. Криком спор не разрешишь.</i>	1		1	Апрель
17	«Семь раз отмерь- один раз отрежь». <i>Дар любви. Внутренняя улыбка. Прощай ближнего. Эмоции и контроль над ними.</i>	1		1	Май
Итого		17 ч.	5 ч. 30%	12 ч. 70%	

Тематическое планирование

4 класс -17 ч.

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки
Ступень первая <i>Помоги себе сам (5 часов).</i>					
1	Признаки здоровья. <i>Я думаю, что здоровье- это... Что помогает человеку сохранять своё здоровье. Внутренние часы организма. Биологические часы, биоритмы. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу кто ты («совы» и «жаворонки»).</i>	1	1		Сентябрь
2	Характер и настроение. <i>Я и мой характер. Какой у меня характер? Почему бывает разное настроение? Психотехнические игры и упражнения.</i>	1		1	Сентябрь
3	Темперамент. Мы разные- это здорово! Психотехнические игры и упражнения.	1		1	Октябрь
4	Я и мои друзья. <i>Причины конфликтов и их влияние на здоровье. Как избежать конфликта.</i>	1		1	Октябрь
5	Самопознание, самовоспитание, самосовершенствование. Психотехнические игры и упражнения.	1		1	Ноябрь
Ступень вторая <i>В красивом теле – здоровый дух. Основные заповеди гигиены (4 часа)</i>					
6	Чистота – залог здоровья. <i>Почему надо мыть руки 100 раз в день. Болезни «грязных» рук. Грипп, ротавирус, желтуха....- как не стать их заложниками.</i>	1		1	Ноябрь
7	Органы чувств. <i>Как беречь уши. Шум и слух. Чудесное яблоко. Что защищает глаза</i>	1		1	Декабрь
8	Дышите глубже. <i>Строение наших органов дыхания. Особенности упражнений, направленных на развитие дыхания. Вредные привычки и пассивные курильщики.</i>	1	1		Декабрь
9	Вечный труженик- кровеносная система. <i>Элементы крови, группы крови, гемоглобин. Питание и вес. А полезно ли голодание?</i>	1	1		Январь
Ступень третья <i>Твой продукт – твоя энергия. Основное о питании (3 часа)</i>					
10	Рациональное питание- основа здорового образа жизни. <i>К чему приводит голодание, переедание, привычка есть много сладкого. Кухня народов мира.</i>	1		1	Январь
11	Что мы получаем с пищей.	1	1		Февраль

	<i>Минеральные вещества, витамины. Какие продукты обеспечат организм необходимыми веществами. «Враги» нашего организма</i>				
12	Практическое занятие «Кулинарный поединок: дневное меню школьника».	1		1	Февраль
Ступень четвёртая Малая энциклопедия травматизма (3 часа)					
13	Умей оказать первую помощь. <i>Оказание помощи при ожогах, обморожениях, ранениях, укусах насекомых и животных. Ядовитые растения и животные.</i>	1	1		Март
14	Правила безопасного поведения в школе, на улице, на природе, у водоёма. Оказание первой помощи при ушибах, переломах.	1		1	Март
15	Зеленая аптека. Как пользоваться дарами природы. Практическая работа «Фиторецепты от болезней».	1		1	Апрель
Ступень пятая Я – школьник. Моё психическое и нравственное здоровье (2 часа)					
16	Личность в коллективе. <i>«Испорченный телефон». Почему нас не понимают, мы не понимаем. Почему мы говорим неправду? Причины конфликтов и их влияние на здоровье. Добрым быть приятней, чем злым, завистливым и жадным.</i>	1		1	Апрель
17	По одежке встречают... <i>Я дома и в школе. Нормы поведения в обществе. Есть ли у меня характер. Шаги в сторону или как не оказаться в «плохой» компании.</i>	1		1	Май
Итого		17 ч.	5 ч. 30%	12 ч. 70%	