

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МУРМАНСКА «ГИМНАЗИЯ № 7»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 15

от «31» августа 2023 г.



Н.В. Афолина

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Полезные привычки. Полезные  
навыки»**

для обучающихся 1– 4 классов

**Мурманск, 2023**

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Курс внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 268);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г.
- № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся - <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
- Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 7»;

- План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 7».

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 «Полезные привычки. Полезные навыки».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному оздоровительному направлению «Полезные привычки. Полезные навыки» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Полезные привычки. Полезные навыки» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Полезные привычки. Полезные навыки» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

#### **Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности «Полезные привычки. Полезные навыки» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модель поведения.

### **Принципы построения программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип научности** - в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Принцип доступности** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Принцип системности** - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Принцип сознательности** - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он

заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Обеспечение мотивации**

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

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

#### **Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

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

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;

- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе - 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

**1-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**3-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**4-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Одним из результатов преподавания программы «Полезные привычки. Полезные навыки» является решение задач воспитания - осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Полезные привычки. Полезные навыки» целям и задачам основной образовательной программы гимназии будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Полезные привычки. Полезные навыки» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Полезные привычки. Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных учебных действий

(УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов

опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **1 класс (33 часа)**

На первом году обучения учащиеся *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *учатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

**Друзья с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5ч)** Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2ч)** Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1ч)** Сон - лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2ч)** Я - ученик.

**Вредные привычки (2ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2ч)** Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина.

**Как закаляться (2ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы (2ч)**

**2 класс (34 часа)**

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

**Введение. Вот мы и в школе (4ч)** Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

**Питание и здоровье (5ч)** Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого

**Моё здоровье в моих руках (7ч)** Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата

**Я в школе и дома (6ч)** Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в гимназии, гигиена одежды, правила хорошего тона

**Чтоб забыть про докторов (4ч)** Закаливание организма

**Я и моё ближайшее окружение (4ч)** Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома

**Вот и стали мы на год взрослей (4ч)** Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

**3 класс (34 часа)**

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)** Учимся думать. Спешит делать добро.

**Почему мы говорим неправду (2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей (2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя (2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

**Не грызи ногти, не ковырай в носу (2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам (2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям (1ч)** Наказание

**Как нужно одеваться (1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что - то болит (1ч)** Боль

**Как вести себя за столом (2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях (1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах (2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе «Нехорошие слова».

**Недобрые шутки (2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу (1ч)** Помоги себе сам

**Чем заняться после школы (1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей (2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям (1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным (2ч)** Если кому - нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**Повторение (3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

**4 класс (34 часа)**

**Наше здоровье (4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

**Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения (2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак (1ч)** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными (5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам (1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь (3ч)** Алкоголь. Алкоголь - ошибка. Алкоголь - сделай выбор

**Злой волшебник – наркотик (2ч)** Наркотик. Наркотик - тренинг безопасного поведения.

**Мы - одна семья (2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение (11ч)** Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу - сам себе я помогу. Будьте здоровы.

#### 4. Тематическое планирование.

##### 1 класс

№ п\п	Раздел	Количество часов
1.	Дружи с водой	2
2.	Забота об органах чувств	4
3.	Уход за зубами	3
4.	Уход за руками и ногами	2
5.	Забота о коже	2
6.	Как следует питаться	2
7.	Как сделать сон полезным	1
8.	Настроение в школе	1
9.	Настроение после школы	1
10.	Поведение в школе	1
11.	вредные привычки	2
12.	Мышцы, кости и суставы	2
13.	Как закаляться	1
14.	Как правильно вести себя на воде	1
15.	Народные игры	2
16.	Подвижные игры	4
17.	Доктора природы	2
	Итого	33 часа

##### 2 КЛАСС (34 часа)

№ п\п	Раздел	Количество часов
1.	Введение. Вот мы и в школе	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34 часа

##### 3 класс

№ п\п	Раздел	Количество часов
1.	Чего не надо бояться	1
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2
3.	Почему мы говорим неправду	2
4.	Почему мы не слушаем родителей	2
5.	Надо уметь сдерживать себя	2
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2
7.	Как относиться к подаркам	2
8.	Как следует относиться к наказаниям	1
9.	Как нужно одеваться	1
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1
11.	Как вести себя, когда что-то болит	1
12.	Как вести себя за столом	2
13.	Как вести себя в гостях	1
14.	Как вести себя в общественных местах	2
15.	Нехорошие слова. Недобрые шутки	2
16.	Что делать, если не хочется в школу	1
17.	Чем заняться после школы	1
18.	как выбрать друзей	2
19.	Как помочь родителям	1
20.	как помочь беспомощным и больным	2
21.	Повторение	3
	Итого	34 часа

#### 4 класс

№ п\п	Раздел	Количество часов
1.	Наше здоровье	4
2.	Как помочь сохранить здоровье	3
3.	Что зависит от моего решения	2
4.	Злой волшебник-табак	1
5.	Почему некоторые привычки называются вредными	5
6.	Помоги себе сам	1
7.	Злой волшебник - алкоголь	3

8.	Злой волшебник - наркотик	2
9.	Мы – одна семья	2
10.	Повторение	11
	Итого	34 часа

### **Литература, использованная при подготовке программы**

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.
17. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.
18. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.
19. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

### **Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь

первичной профилактики.-2003.

3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Гостюшин А.В.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья - СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
17. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
18. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
19. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка - СПб., 1997
20. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
21. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. - М., 1986.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский - М., 1980

23. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».- М., ВАКО 2007г.

***Материально-техническое обеспечение***

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Доска магнитно-маркерная с антибликовым покрытием

***Информационно-коммуникационные средства***

Цифровые образовательные ресурсы <http://school-collection.edu.ru/>