

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 53 ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____ О.Г. Ярошенко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ЦО № 53
им. Л.Н. Толстого

_____ Ж.В. Артамонова
Приказ № 324
от 1 сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета внеурочной деятельности

«Уроки здоровья и безопасность жизнедеятельности»

2022 – 2023 учебный год

Составитель: Монаков Борис Сергеевич, первая категория

Класс: 1 - 4

Всего часов в год: 33- 34

Всего часов в неделю: 1

г. Тула, 2022

I. Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Цель программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»: создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию .

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
6. Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

II. Общая характеристика программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»

Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» является продолжением физической культуры и обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» построена в соответствии с принципами:

- ✓ валеологии: сохранения, укрепления и формирования здоровья(И.И. Брехман, В.В Колбанов, Г.В.Зайцева, Л. Г. Татарникова);
- ✓ гуманизма, вариативности форм проведения занятий, разнообразия методов и

приёмов;

- ✓ интеграции различных видов деятельности.

Участники программы: дети от 7 до 10 лет.

Сроки реализации: 4года.

Занятия проводятся по определённой системе:

1-2 год – «Как я устроен?»;

3-4 год – «Как себе не навредить?»;

Механизм реализации программы осуществляется через систему уроков здоровья, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования

Занятия по программе «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» **помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.**

Методика работы по программе строится в направлении личностноориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней).

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город «Чистюлюбинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности».

Проведение занятий по программе «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные сомногими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

III. Описание места программы « Урок здоровья» в учебном плане.

Преподавание программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю: 1 класс -33 часов, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4

класс – 34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности».

Одним из результатов преподавания программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) 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, её совершенства, сохранение и приумножение её 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 ребёнка 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.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Урок здоровья»

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 её 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:—

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;—применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание программы « Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности»

Название блоков	Задачи	Формы мероприятий
1-2 год – «Как я устроен?»(34 ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?». 2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса. 3. Прививать навыки личной гигиены. 4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами. 	<p>Игра, экскурсия, микроисследование (строение волоса, кожи). Здоровьесберегающие технологии Обобщение изученного проводится в форме праздника «Если хочешь быть здоров ! ».</p>
3-4й год – «Как себе не навредить?» (34ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему. 	<p>Подвижные игры Игра, экскурсия, микроисследование Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистолобинск».</p>

VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.

1 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			Гуси-лебеди.	Обучающий	Формировать навыки личной гигиены.	Текущий
2			У медведя во бору.	Игровой	Прививать бережное отношение к органам зрения.	Текущий
3			Филин и пташки.	Игровой	Прививать любовь к воде.	Индивидуальный
4			Палочка-выручалочка.	Игровой	Прививать бережное отношение к органам слуха. Развивать навыки ухода за ушами.	Текущий
5			Блуждающий мяч.	Игровой	Развивать навыки	Текущий

					ухода за зубами. Расширить знания учащихся о строении зубов.	
6			Классики.	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Текущий
7			Ловишка в кругу.	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Обобщающий
8			Пчёлки и ласточки.	Игровой	Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. Воспитывать бережное отношение к своему организму.	Текущий
9			К своим флажкам.	Игровой	Расширить представление о средствах по уходу за волосами и кожей для детей	Индивидуальный
10			Кот идёт.	Игровой	Уход за волосами, кожей, ногтями.	Текущий
11			Северный и южный ветер.	Игровой	Уход за волосами, кожей, ногтями.	Текущий
12			Соревнования скороходов.	Игровой	Прививать навыки правильного	Текущий

					питания и хранения продуктов	
13			Колдунчики.	Игровой	Употребление полезных продуктов, независимо от вкуса человека; правила ухода за посудой.	Индивидуальный
14			Аисты.	Игровой	Прививать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.	Текущий
15			Пчёлы и медведи.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
16			Хитрая лиса.	Игровой	Воспитывать уважение к окружающим.	Текущий
17			Ловишки с приседаниями.	Игровой	Общение среди людей	Текущий
18			Переправа с досками.	Игровой	Контроль над своими чувствами.	Текущий
19			Туннель.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
20			Собери урожай.	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими	Текущий

					поступками	
21			На погрузке арбузов.	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий
22			Принеси мяч.	Игровой	Полезные и вредные упражнения для позвоночника.	Текущий
23			Успей перебежать.	Игровой	Прививать навыки закалки организма	Текущий
24			С мячом.	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом	Текущий
25			Весёлые старты.	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
26			Совушка.	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
27			Мышеловка.	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28			Пустое место.	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий

29			Карусель.	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
30			Кто быстрее.	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
31			Конники-спортсмены.	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Текущий
32			Лягушата и цыплята.	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий
33			Карлики и великаны.	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Текущий

2 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			<p>Дневник здоровья «Я родился»</p> <p>Дружи с водой. Советы доктора Воды</p> <p>Р. нар. Игра "Жмурки".</p>	Обучающий	Формировать навыки личной гигиены.	Текущий
2			<p>Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.</p> <p>п. игра «Кот и мышь.»</p>	Игровой	Прививать бережное отношение к органам зрения.	Текущий
3			<p>Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло. п/и.</p> <p>"Горелки".</p>	Игровой	Прививать любовь к воде.	Индивидуальный
4			<p>Уход за ушами. Чтобы уши слышали.</p> <p>п/и "Салки".</p>	Игровой	<p>Прививать бережное отношение к органам слуха.</p> <p>Развивать навыки</p>	Текущий

					ухода за ушами.	
5			Уход за зубами. Почему болят зубы. п/и "Пятнашки".	Игровой	Развивать навыки ухода за зубами. Расширить знания учащихся о строении зубов.	Текущий
6			Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. п/и "Охотники и зайцы".	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Текущий
7			Как сохранить улыбку красивой п/и «Фанты»	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Обобщающий
8			Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека п/и «Салки с приседаниями»	Игровой	Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. Воспитывать бережное отношение к своему организму.	Текущий
9			Забота о коже. Зачем человеку кожа. п/и «Волк»	Игровой	Расширить представление о средствах по уходу за волосами и кожей для детей	Индивидуальный
10			Забота о коже. Надёжная защита организма п/и «Птицелов»	Игровой	Уход за волосами, кожей, ногтями.	Текущий
11			Забота о коже. Если кожа повреждена.	Игровой	Уход за волосами, кожей,	Текущий

			П/ и « Совушка»		ногтями.	
12			Как следует питаться. Питание - необходимое условие для жизни человека п/и «Мышеловка»	Игровой	Прививать навыки правильного питания и хранения продуктов	Текущий
13			Как следует питаться. Здоровая пища для всей семье (о пользе правильного питания, правилах хранения продуктов, уходе за посудой, правилах поведения за столом). п/и «Пустое место»	Комбинированный	Употребление полезных продуктов, независимо от вкуса человека; правила ухода за посудой.	Индивидуальный
14			Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. п/и «Карусель»	Игровой	Прививать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.	Текущий
15			Настроение в школе п/и «Кто быстрее»	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
16			Настроение после школы. Я пришёл из школы п/и «Конники-спортсмены»	Игровой	Воспитывать уважение к окружающим.	Текущий
17			Поведение в школе. п/и «Лягушата и цыплята»	Игровой	Общение среди людей	Текущий
18			Я – ученик. п/и «Карлики и великаны»	Игровой	Контроль над своими чувствами.	Текущий

19			Вредные привычки. п/и «Эстафеты»	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
20			Вредные привычки. «Эстафеты с мячами»	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
21			Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. п/и «Эстафета зверей»	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий
22			Осанка – стройная спина! Дневник здоровья « Я взрослею и расту»	Игровой	Полезные и вредные упражнения для позвоночника.	Текущий
23			Как закаляться. Обтирание и обливание Эстафеты «Быстрые и ловкие»	Игровой	Прививать навыки закали организма	Текущий
24			Если хочешь быть здоров! Эстафета «Вызов номеров»	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом	Текущий
25			Как правильно вести себя на воде Эстафета по кругу.	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
26			Игры и упражнения на воде. Эстафета с обручем.	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
27			Подвижные игры	Игровой	Выполнение упражнений,	Текущий

			Р. нар. Игра "Гори, гори ясно!"		укрепляющих организм	
28			Народные игры Развивающие Башкирские нар.игры "Юрта", "Медный пень".	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
29			Как правильно вести себя на воде Игры и упражнения на воде. Эстафеты.	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
30			Игры Бурятская нар.игра "Ищем палочку".	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
31			Выбор медицинских услуг. Общение с врачом. Дагестанская нар.игра "Выбей из круга".	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Текущий
32			Профилактика заболеваний Марийская нар.игра "Катание мяча".	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий

33			<p>Зелёная аптека.</p> <p>О грибах и лекарственных растениях</p> <p>Татарская нар.игра "Серый волк".</p>	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Текущий
34			<p>Почему мы бодем. Причины болезни</p> <p>Русская нар. Игра "Охотники и зайцы".</p>	Игровой	Прививать навык правильного сбора грибов и растений	Обобщающий

3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По плану	По факту				
1			Чего не надо бояться?	Обучающий	Развивать навыки контроля за своими чувствами. Русская нар.игра "Жмурки".	Текущий
2			Деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: "нет!"»	Игровой	Прививать бережное отношение к органам зрения. Р.н.игра "Кот и мышь"	Текущий
3			Поможет ли нам обман? П/и «Салки»	Игровой	Прививать любовь к воде.	Индивидуальный
4			Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло.	Игровой	Прививать бережное отношение к органам слуха. Развивать навыки ухода за ушами.	Текущий

5			Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Игровой	Развивать навыки ухода за зубами. Расширить знания учащихся о строении зубов.	Текущий
6			Почему родители и дети не всегда понимают друг друга	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Текущий
7			Почему родители и дети не всегда понимают друг друга	Игровой	Уход за зубами. Предупреждение кариеса	Обобщающий
8			Спешите делать добро	Игровой	Прививать навыки ухода за кожей, волосами, ногтями. Воспитывать бережное отношение к своему организму.	Текущий
9			Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство	Игровой	Расширить представление о средствах по уходу за волосами и кожей для детей	Индивидуальный
10			Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Игровой	Уход за волосами, кожей, ногтями.	Текущий
11			Настроение в школе	Игровой	Уход за волосами, кожей,	Текущий

					ногтями.	
12			Поведение в школе.	Игровой	Прививать навыки правильного питания и хранения продуктов	Текущий
13			Все ли желания выполнимы П/и "Салки с приседаниями"	Комбинированный	Употребление полезных продуктов, независимо от вкуса человека; правила ухода за посудой.	Индивидуальный
14			Как отучить себя от вредных привычек. П/и "Гори-гори ясно"	Игровой	Прививать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.	Текущий
15			Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора..П/и "Гори-гори ясно"	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
16			Башкирские нар.игры "Юрта", "Медный пень".	Игровой	Воспитывать уважение к окружающим.	Текущий
17			Как относиться к подаркам? ПИ "Ищем подарок"	Игровой	Общение среди людей	Текущий
18			Как относиться к подаркам?	Игровой	Контроль над своими чувствами.	Текущий
19			Осанка – стройная спина! "Катание мяча".	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий

20			Как нужно одеваться .П/и "Сокол и лиса"	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
21			Как вести себя с незнакомыми людьми. П/и " Догонялки"	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий
22			Как вести себя, если что –то болит .П/и " Передача мяча"	Игровой	Полезные и вредные упражнения для позвоночника.	Текущий
23			Правила еды. Эстафеты с мячом."	Игровой	Прививать навыки закалки организма	Текущий
24			Как закаляться. Обтирание и обливание . Эстафеты с мячом."	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом	Текущий
25			«Чистота – залог здоровья! «Эстафеты "Быстрые и ловкие"	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
26			Помоги себе сам .П/и " Вызов номеров"	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
27			Умей организовывать свой досуг. П/и " Гори, гори ясно"	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий

28			Как помочь больным и беспомощным	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
29			Навыки оказания первой помощи при переломах и травмах, по программе «Точка роста» П/и " Салки"	Игровой	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Текущий
30			Поговорим о внешности. П/и " Салки"	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
31			Путешествие в Страну здоровья .П/и " Салки"	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Текущий
32			Умей организовывать свой досуг. П/и " Гори, гори ясно"	Игровой	Развивать навыки предупреждения болезней.	Текущий
33			Как вести себя в транспорте и на улице .П/и " Краски"	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Текущий
34			Если кому -нибудь нужна твоя помощь. П/и " Пятнашки"	Игровой	Прививать навык правильного выполнения заданий.	Обобщающий

--	--	--	--	--	--	--

4 класс

№ п/п	Дата проведе ния		Тема урока	Тип урока	Планируемые предметные результаты освоения материала	Виды/формы контроля
	По пл ан у	По фа кту				
1			Что такое здоровье Эстафеты	Обучающ ий	Прививать навыки волевого тренинга.	Текущий
2			Что такое эмоции Эстафеты	Игровой	Воспитывать навыки культурного поведения.	Текущий
3			Стресс Подвижные игры.	Игровой	Волевые тренинги.	Индивидуаль ный
4			Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
5			Учимся находить причину и следствие событий	Игровой	Контроль над своими чувствами.	Текущий
6			Принимаю решение	Игровой	Контроль над своими чувствами.	Текущий
7			Я отвечаю за своё решение	Игровой	Уметь контролировать себя.	Обобщающий
8			Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	Игровой	Воспитывать чувство воли.	Текущий

9			Почему некоторые привычки называются вредными	Игровой	Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.	Индивидуальный
10			Зависимость.	Игровой	Культурное поведение. Бережное отношение к своему здоровью	Текущий
11			Умей сказать нет	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
12			Я умею выбирать тренинг безопасного поведения	Игровой	Воспитывать навыки контроля над своими поступками	Текущий
13			Волевое поведение	Комбинированный	1. Воспитывать чувство воли. 2. Формировать навыки культурного поведения.	Индивидуальный
14			Злой волшебник - алкоголь	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий
15			Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек. Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и	Текущий

					сильнодействующих веществ;	
16			Настроение после школы. Я пришёл из школы	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек. Способствовать становлению навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;	Текущий
17			Я – ученик.	Игровой	Бережное отношение к своему здоровью.	Текущий
18			Вредные привычки.	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий
19			Наркотик - тренинг безопасного поведения	Игровой	Предотвращать проявление вредных привычек.	Текущий
20			Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	Игровой	Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении	Текущий
21			Для вас, мальчики! Как стать джентльменом?	Игровой	Воспитывать навыки поведения..	Текущий
22			Моя семья	Игровой	.Воспитывать навыки поведения. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с	Текущий

					особенностями роста и развития, состояния здоровья.	
23			Компьютер: друг или враг?	Игровой	Прививать навыки работы с компьютером	Текущий
24			Навыки оказания первой помощи при переломах и травмах, по программе «Точка роста»	Игровой	Правила закаливания, занятия спортом Прививать навыки ухода за волосами, внешностью	Текущий
25			Для вас, девочки!	Игровой	Прививать правила личной гигиены. Воспитывать навыки поведения.	Текущий
26			День здоровья	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм Развивать навыки предупреждения болезней Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Текущий
27			Подвижные и развивающие игры	Игровой	Выполнение упражнений, укрепляющих организм	Текущий
28			Как правильно вести себя на воде	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
29			Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	Игровой	Предотвращать проявление вредных	Текущий

					привычек.	
30			Подвижные и развивающие игры.	Игровой	Прививать навыки подвижного образа жизни.	Текущий
31			Как правильно вести себя на воде	Игровой	Поведение во время болезни. Пользование медицинскими услугами.	Текущий
32			Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	Игровой	Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.	Текущий
33			Зелёная аптека. О грибах и лекарственных растениях	Игровой	Пополнять запас знаний о лекарственных растениях.	Текущий
34			Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Игровой	Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Обобщающий

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Урок здоровья и безопасности жизнедеятельности» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**: 1) *гербарии; коллекции насекомых; чучела и скелеты представителей различных систематических групп; микропрепараты;*

2) *изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи человеческого торса и отдельных органов и др.;*

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон и др.*) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Урок здоровья».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Урок здоровья» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, собственного организма, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Урок здоровья и обеспечения жизнедеятельности», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, его внутреннем мире, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Урок здоровья и обеспечение жизнедеятельности», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

IX. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.

2. Валеология: учебное пособие/ под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова – СПб., 1995г.

3. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита. СПб – 1997 г.

4. Мир детства. Младший школьник. М.: 1988г.

5. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. Как я расту: Советы психолога родителям. СПб., 1997 г.