**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Вышеславская основная школа»  
Гаврилов-Ямского района Ярославской области**

Утверждена приказом по МОУ«Вышеславская ОШ»  
от 31.08.2020г. № 60-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов

«Я и мое здоровье»

Составитель:

Учитель: Степанова Е.В.

*д. Прошенино*

*2020- 2021 уч.год*

**Пояснительная записка**.

**Здоровье** - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права - право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния - нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20°/о - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать

потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа кружка начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

**Цели программы**:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности

2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.

2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.

З.Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

4.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты - санитарные бюллетени о здоровом образе жизни..

**Результатом практической деятельности** по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

• Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.

• Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

Развитие физического потенциала школьников:

• Повышение приоритета здорового образа жизни.

• Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

• Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

• Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**Ожидаемые результаты**.

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

**Изучив программу, учащиеся узнают:**

\* Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни. \* Способы сохранения и укрепления здоровья.

\* Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.

\* Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна

\* Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

\* Основные приемы и методы психической релаксации.

**Изучив программу, учащиеся научатся:**

\* Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

\* Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

\* Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.

\* Соблюдать правила личной гигиены.

\* Применять приемы и методы психической релаксации.

\* Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

**Программное содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **Содержание** |
| 1 класс | Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка ‑ стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции ‑ хорошее настроение. Сон - лучшее лекарство. |
| Уроки Айболита |
| 2 класс | Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка.  Оказания первой медицинской помощи. |
| Страна Здоровячков |
| 3 класс | Осознанно о правильном и здоровом питании.  Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты.  Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения |
| Правильное питание.  Правила поведения. |
| 4 класс | Нет вредным привычкам. Курение - это плохо. Злой волшебник ‑ алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле - здоровый дух! |
| Быть здоровым - это  здорово! |

**Содержание программы 1 кл.**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность» . Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс (33 часа).**

**Уроки Айболита**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол -во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Дата** |
| 1-2 | 1.Я и моё здоровье.  2.Потребность рости  здоровым. | 2 | Умение заботиться о сохранении и  укреплении своего здоровья и здоровья  окружающих людей.  Овладение основными культурно гигиеническими навыками (я умею, я  могу, сам себе я помогу), навыками самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым. Спорт в моей жизни. |  |
| 3-4 | 1 .Режим дня.  2.Свободное время. | 2 | Умение организовать свое время — ценное  качество. Научиться соблюдать режим дня.  Способствовать пониманию детьми того,  что чередование труда и отдыха в режиме  дня помогает поддерживать высокую  работоспособность, что свободное время —  это не только время для отдыха, но и для  полезных дел. |  |
| 5-6 | 1.Почему кости крепкие?  2.Почему мы не ломаемся? | 2 | Приобщение к здоровому образу жизни  (правильно питаться, двигаться, следить за  своим телом, делать зарядку, заниматься  спортом.) |  |
| 7-8 | 1.Как живет наш  организм.  2.Знакомство со  скелетом. Осанка. | 2 | Соблюдение правил, чтобы осанка была  хорошей.  Выполнение физических упражнений для  укрепления мышц для сохранения осанки. |  |
| 9 | Викторина «Что я  знаю о себе» | 1 | Определить уровень усвоения материала. |  |
| 10-11 | 1 .Друзья Мойдодыра -  вода и мыло.  2.Заболевания кожи, их  профилактика. | 2 | Для чего нужно умываться и купаться.  Где скапливается грязь на теле человека.  Заболевания кожи, их профилактика. |  |
| 12-13 | 1 .Солнце, воздух и вод - наши лучшие друзья.  2.Безопасность при  купании. | 2 | Умение умываться, купаться, обтираться,  приводить в порядок свои вещи так, чтобы  получать от этого настоящее удовлетворение. |  |
| 14 | 1.Кто тобой управляет? | 1 | Знать как работает мозг; формирование потребности в гигиене умственного труда. |  |
| 15 | 1.Чтоб дышалось легко. | 1 | Приёмы правильного дыхания.  Дыхательная гимнастика как средство  укрепления здоровья. Дыхание и движение.  Двигательные упражнения как способы  дыхательной гимнастики. Влияние занятий  физкультуры и спорта на развитие  жизненной емкости легких. |  |
| 16 | 1 .Здоровые зубы —  здоровью любы. | 1 | Знание сведений, необходимых для  укрепления здоровья, выработанные на  основе этих знаний гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда. |  |
|  |
|  | |
|  | |
|  | |
| 17-18 | 1.Чтобы зубки не грустили.  2.Болезни зубов. | 2 | Знания о том, что вредно и полезно для зубов, содействовать выработке  устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов. |  | |
| 19 | 1 .Волшебная щёточка. | 1 | Знания детей о средствах гигиены полости  рта, особенностях их применения; умение  правильно чистить зубы; формирование  потребности ежедневно заботиться о  чистоте зубов. |  | |
| 20-21 | 1."Беречь глаз как алмаз".  2.Травмы глаза, их  предупреждение, меры  первой доврачебной  помощи. | 2 | Основные формы нарушения зрения у  учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. |  | |
| 22 | 1.Сон - лучшее лекарство. | 1 | Зачем человеку сон и сколько надо спать.  Что делает сон полноценным. |  | |
| 23-24 | 1 .Чтобы уши слышали.  2. Заболевания органов  слуха и их профилактика. | 2 | Заболевания органов слуха и их профилактика |  | |
| 25-26 | 1 .Ноги носят, а руки  кормят.  2.Болезни грязных рук. | 2 | Умение ухаживать за кожей рук.  Разработать вместе с детьми правила гигиены. |  | |
| 27-28 | 1 .Не видать грязнулям  счастья".  2.Порядок на рабочем  месте. | 2 | Закрепление умения следить за порядком и  чистотой в классе, на рабочем месте. |  | |
| 29 | Чистота приходит в гости. | 1 | Умение поддерживать порядок и чистоту.  Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно  поддерживать его чистоту, иметь красивый  внешний вид. |  | |
| 30 | Праздник «В гостях у  Мойдодыра». | 1 | Определить уровень усвоения материала. |  | |
| 31 | Как стать красивым. | 1 | Знание навыков ухода за своим телом,  умение поддерживать его чистоту. |  | |
| 32 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Викторина. Конкурс рисунков |  | |
| 33 | Урок КВН «Наше здоровье». | 1 |  |  | |

Содержание программы 2 кл.

Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей. Потребность расти здоровым.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки.

**Календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа).**

**Страна Здоровячков**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол -**  **во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Дата** |
| 1-2 | 1 .Правила здорового образа  жизни.  2.Анализ своего образа жизни  (проектная работа). | 2 | Понятие об образе жизни, его  составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье. |  |
| 3 | Как сохранить своё здоровье  до самой старости. | 1 | Необходимость сознательного  участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью. |  |
| 4 | Нужно ли заниматься  физкультурой? | 1 | Важность подвижных спортивных  игр для развития двигательных  способностей. Стремление быть  ловким и сильным |  |
| 5 | Утренняя оздоровительная  гимнастика. | 1 | Приобщение к регулярным занятиям  физическими упражнениями. |  |
| 6 | Физкультминутка на уроке. | 1 | Развитие умения снимать напряжение  путём переключения на другой вид  деятельности. |  |
| 7 | Упражнения для глаз. | 1 | Знание упражнений, снимающих  напряжение органов зрения. |  |
| 8 | Вы больны. | 1 | Формирование представлений оздоровье, здоровом и больном организме. О хорошем и плохом самочувствии. |  |
| 9-10 | 1.Если хочешь быть здоров -  закаляйся.  2.Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий. | 2 | Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий |  |
| 11- 12 | 1.Не пугает, не страшит  ОРВИ и страшный ГРИПП.  2. Разработка правила  гигиены, защищающими от болезни. | 2 | Знание причин заболевания ОРВИ и  гриппом, пути передачи вируса,  признаки заболевания, меры  предосторожности. Разработать правила гигиены, защищающими от болезни. |  |
| 13 | Твой друг заболел, чем ты можешь помочь? | 1 | Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, путей передачи вируса,  признаков заболевания, меры предосторожности. Вспомнить правила гигиены, защищающими от болезни. |  |
| 14 | Домашняя аптечка, термометр. | 1 | Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д);  -Правила применения и назначения мед.  -Средств, входящих в состав домашней  аптечки. |  |
| 15 | Надо знать, как помощь оказать.  Ножки погреем - и хворь одолеем! | 1 | Оказание первой помощи. Ножные  горчичные ванны можно делать при  простуде только в том случае, если нет  температуры и аллергических  проявлений. |  |
| 16 | Лекарства. Отравления  лекарствами | 1 | Лекарственные травы России и нашего  края. Правила приема лекарственных  препаратов, свойства лекарств. Из чего  делают медикаменты. О недопустимости бесконтрольного их употребления. Навык аккуратного обращения с лекарствами. Знание оказания первой помощи и отравлении |  |
| 17-  18 | 1.Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях,  кровотечениях, переломах).  2.Оказание первой медицинской помощи. | 2 | Умение оказать первую помощь при  ссадинах, кровотечениях. |  |
| 19 | Что вокруг нас может быть  опасным? | 1 | Острые предметы не игрушка, как  обращаться с ножом, иглой, ножницами. |  |
| 20 | Отравления ядовитыми  веществами и угарным газом | 1 | Первая помощь при отравлении  жидкостями, газами, пищей, дымом |  |
| 21-  22 | 1 .Экстремальные ситуации  для человека в природной среде. Что это?  2.Съедобные и несъедобные  грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы» | 2 | Умение распознавать опасные для здоровья грибы, растения.  Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. Правила оказания помощи при отравлении грибами и ягодами. |  |
| 23 | Викторина «Кто меня защитит?» | 1 | Определить уровень усвоения материала. |  |
| 24 | Умеешь ли ты плавать? | 1 | Правила поведения на водоёме. Меры  безопасности при пользовании водными переправами. Простейшие приёмы оказания помощи на воде, на льду. |  |
| 25 | Отдыхаем без опасности. | 1 | Знание правил поведения на воде.  Предупреждение учащихся о возможных опасностях во время отдыха на пляже. |  |
| 26 | «Переход и светофор» и  «Переходим улицу» | 1 | Умение быть внимательными,  предвидеть опасность при переходе  улицы (дороги). Закрепить знания о  сигналах светофора и регулировщика. |  |
| 27 | «Виды транспорта» и  «Правила для пассажиров» | 1 | Знание различных видов транспорта и правил поведения в общественном транспорте. |  |
| 28 | Внимание! Авария!» и  «Как защитить себя во время  аварии» | 1 | Знание возможных аварийных ситуаций и других опасностей в городе. Умение быстро действовать в случае транспортной аварии на дороге. |  |
| 29 | Один дома. | 1 | Умение предвидеть опасность в  повседневной жизни, в быту, особенно  когда дома один. Проверить знания  учащихся об основных видах опасных  для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома.  Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами. |  |
| 30 | Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны» | 1 | Знание правил безопасного поведения  домашних и бродячих животных.  Знание учащимся, как животные  обороняются, пытаются предупредить  человека об опасности. |  |
| 31 | Огонь | 1 | Умение детей правильно вести себя при возгорании, задымлении, возникновении пожара. Навыки безопасного поведения при пожаре. |  |
| 32 | Электричество | 1 | Умение детей правильно пользователя  электроприборами. Знание учащимися  правил оказания первой помощи при ударе током. |  |
| 33 | Ожог | 1 | Знание учащимися понятия «ожог»,  «первая помощь при ожоге», «вызов  врача». Сформирование на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым об ожоге и о вызове «скорой помощи» |  |
| 34 | Праздник «Путешествие в страну Здоровья» | 1 | Повторение пройденного материала. |  |

Содержание программы 3 кл.

Владение навыками здорового образа жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Физкультура и спорт способствуют здоровому образу жизни. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери

в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы.  
Один не ходи купаться на водоём. Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Опасность от домашних или брошенных домашних животных. Животные как переносчики инфекций. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах.

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс (34часа)  
Правильное питание — основа здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол -во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки.** | **Дата** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Представление о том, какие продукты  Наиболее полезны и необходимы  человеку каждый день. |  |
| 2 | Самые полезные продукты. | 1 | Умение детей выбирать самые полезные продукты. |  |
| 3-4 | 1 .Всякому овощу- своё время.  2.Овощи и фрукты, нашего  огорода. | 2 | Представление детей о разнообразии овощей. |  |
| 5 | Как правильно есть. | 1 | Представление об основных принципах гигиены питания. |  |
| 6 | Удивительные превращение пирожка. | 1 | Представление о необходимости и  Важности регулярного питания, соблюдения режима питания. |  |
| 7 | Из чего варят каши и как  Сделать кашу вкусной? | 1 | Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. |  |
| 8 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. |  |
| 9 | Время есть булочки. | 1 | Знание вариантов полдника.  Представление о значении молока и молочных продуктах. |  |
| 10 | Пора ужинать. | 1 | Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. |  |
| 11 -  12 | 1 .На вкус и цвет  товарищей нет.  2.Игра «Угадай-ка!» | 2 | Знание разнообразия вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. |  |
| 13 | Как утолить жажду. | 1 | Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |  |
| 14 | Что надо есть, если хочешь  стать сильнее. | 1 | Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |  |
| 15-  16 | 1.Где найти витамины  весной?  2.Игра «Витаминка». | 2 | Знание значения витаминов и  минеральных веществ в жизни человека. |  |
| 17 | Овощи, ягоды и фрукты  - самые витаминные продукты.  Игра «Компот» | 2 | Знание разнообразия фруктов, ягод,  овощей, их значения для организма. |  |
| 18 | День рождения  Зелибобы. Проверь себя. | 1 | Закрепление полученных знаний о  Законах здорового питания; знание  учащимися полезных блюд для праздничного стола. |  |
| 19 | Давайте познакомимся! | 1 | Обобщение уже имеющиеся у детей  Знания об основах рационального  питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями прогаммы . |  |
| 20 | Из чего состоит наша пища. | 1 | Представление об основных группах  питательных веществ - белках, жирах,  углеводах, витаминах и минеральных  солях, функциях этих веществ в организме; представление о том, какие питательные веществ содержатся в различных продуктах; представление о необходимости разнообразного питаниякак обязательном условии здоровья. |  |
| 21 | Что нужно есть в разное  время года. | 1 | Представление об особенностях  питания в летний и зимний периоды,  причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков, некоторых традиций питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего на ода. |  |
| 22 | Как правильно питаться,  если занимаешься спортом. | 1 | Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питании с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. |  |
| 23 | Где и как готовят пищу. | 1 | Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие основными признаками несвежего продукта. |  |
| 24 | Как правильно хранить и готовить продукты питания | 1 | Расширить представления детей о  молочных продуктах как обязательном  компоненте ежедневного рациона;  представление детей об ассортименте  молочных продуктов и их свойствах. |  |
| 25 | Блюда из зерна. | 1 | Знания детей о полезности продуктов,  получаемых из зерна; представление  детей о многообразии ассортимента  продуктов, получаемых из зерна,  необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов. |  |
| 26 | Какую пищу можно найти  в лесу. | 1 | Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие  избежать ситуаций опасных для здоровья. |  |
| 27 | Что и как приготовить из  рыбы. | 1 | Представление детей об ассортименте  Рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне. |  |
| 28 | Дары моря. | 1 | Представление о съедобных морских  растениях и животных, многообразии  блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе  морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. |  |
| 29-30 | 1 .Кулинарное путешествие  по России.  2.Кулинарные традиции  нашего края. | 2 | Представление о кулинарных  традициях как части культуры народа; о кулинарных традициях культуры своего народа |  |
| 31-32 | 1 .Что можно приготовить,  если выбор продуктов  ограничен.  2.Игра «Составляем меню» | 2 | Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |  |
| 33 | Как правильно вести себя  за столом. | 1 | Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |  |
| 34 | Правила этикета за столом | 1 |  |

**Содержание программы 4 кл.**

Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин лучше молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и  
«строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе обязательно. Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы каждый день.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания. Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; о полезности продуктов, получаемых из зерна; о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом.

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс  
«Нет!» - вредным привычкам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол -во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Дата** |
| 1 | Что такое привычка? | 1 | Привычки и здоровье. Стремление  приобретать полезные привычки и  избегать вредных. |  |
| 2 | 1 .Привычки вредные и  полезные.  2.Мои вредные и  полезные привычки. | 2 | Представление о последствиях влияния  вредных привычек на здоровье человека |  |
| 3 | От здоровых привычек – здоровой жизни! | 1 | Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие  вероятность приобщения к вредным  привычкам. Стремление приобретать  полезные привычки и избегать вредных. |  |
| 4 | Спешите делать добро | 1 | Потребность делать людям добро. |  |
| 5 | Мои эмоции. Как справиться с гневом. | 1 | Представление об отрицательной эмоции - гнев. Возможные опасности гнева. Эмоциональные стрессы (обидчивость, страх, раздражите). |  |
| б | Зависть и жадность | 1 | Понятия «зависть» и «жадность». Знание  предмета зависти. |  |
| 7 | Лучше горькая правда,  чем сладкая ложь. | 1 | В каких случаях и почему мы  обманываем. К чему может привести  притворство и хвастовство. Как ложь  становиться привычкой.  «Неправда ‑ ложь» в пословицах и поговорках. |  |
| 8-9 | 1. Мы и наши близкие.  2.Взаимодействие с  другими взрослыми. | 2 | Чем озабочены и чего ждут от детей  родители. Как доставить радость родителям. Стремление, к совместной  деятельности с одноклассниками и членами других объединений. Умение  оказывать и принимать поддержку  окружающих. |  |
| 10-  11 | Капризы. Можно ли  без них обойтись? | 2 | Воспитание в себе сдержанности.  Капризные дети. Как к ним относятся  окружающие люди. |  |
| 12 | Наказание | 1 | Можно ли обойтись без наказания и что  для этого нужно мнение общаться – важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим. |  |
| 13-14 | 1.Вежливое общение.  2. Правила поведения в  общественных местах. | 2 |
| 15-16 | 1.Чувства и поступки.  2. Различение хороших  и плохих пост пков. | 2 | Формирование познавательных,  Эстетических и нравственных чувств.  Различение хороших и плохих поступков. |  |
| 17 | Стресс | 1 | Понятие «стресс». Как избежать негативных эмоций. |  |
| 18 | Сначала думай, потом  действовать. | 1 | Умение избегать опасных ситуаций, если сначала думать, потом действовать. |  |
| 19 | Умей выбирать. Мое  решение | 1 | Умение вырабатывать ответственность,  отвечать за свои поступки. |  |
| 20-21 | 1. Курение - это зло.  2. В чем непривлекательна  внешность курильщика. | 2 | Представление о немедленных и  отдаленных последствиях курения. В чем  непривлекательна внешность курильщика. |  |
| 22-  23 | 1.Зависимость от курения.  2. Права некурящих людей. | 2 | Опасность пассивного курения  (вдыхание дыма окружающими). Права  некурящих людей. Зависимость опасна  для здоровья |  |
| 24 | Как сказать «Нет!». | 1 | Формирование личной позиции по  отношению к курению |  |
| 25 | Я выбираю | 1 | Тренинг |  |
| 26- 27 | 1 Что такое алкоголь.  2.Пивной алкоголизм. | 2 | Представление о том, какие напитки и по  какому признаку принято относить к  алкогольным. Причины употребления  алкоголя. Действие алкоголя на внешний  вид и особенности поведения человека. |  |
| 28 | Алкоголю скажем нет! | 1 | Представление об опасности возможных  неадекватных действий человека,  находящегося в состоянии алкогольного  опьянения. Отрабатывается умение  безопасного поведения при встрече с ним. |  |
| 29- 30 | 1.Наркотик - путь в никуда.  2.Влияние наркотиков  на здоровье. | 2 | Представление о влиянии наркотиков на  здоровье. Владеть информацией об  уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков. Быть убежденными, что жить без наркотиков - более предпочтительно. |  |
| 31 | Наркотикам нет! | 1 | Тренинг |  |
| 32 | Спорт против наркотиков. | 1 | Расширить спектр представлению о спорте и спортивных достижениях.  Профилактика наркомании. Воспитание  чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. |  |
| 33 | Я здоровье берегу -  сам себе я помог | 1 | Праздник здоровья |  |
| 34 | Привычка сохранять  здоровье | 1 | Развитие потребности поддерживать своё  здоровье. |  |

**Литература:**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. — М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,

2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.

3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. -М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,

4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-3s1.

5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.

6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.

7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. — М., ВАКО, 2007.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.

9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.

10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ -ЛТд ИПС, 1997

1 1. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гриiданова О.С.,

Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО

«СарИПКиЛР0», 2009. - 36 с.

12. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.

13. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.

14. 1У1 «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.