

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ «СШ №29»  
Н.В.Стрелева  
Приказ от 31.08.2023 № 390-од



## Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» – 2 – 4

1 (2) часа в неделю

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

В настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа заболеваний. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности "Школа здоровья" является научной, комплексной последовательной системой обучения и воспитания младших школьников, направлена на привитие здорового образа жизни и призвана позитивно повлиять на дальнейшую социализацию обучающихся.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа "Школа здоровья" (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников.

Данная программа предназначена для работы с детьми 7–11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на два учебных года, по одному занятию в неделю.

Программа основана на следующих **принципах**:

- 1. системный подход:** человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с нравственностью ребенка;
- 2. деятельностный подход:** культура в области здоровья и социализации осваивается детьми в процессе совместной творческой деятельности.
- 3. принцип гуманизма:** воспитание в области здоровья и социализации признается ценностью личности ребенка, также нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

### Отличительные особенности программы:

- содержательная основа способствует реализации межпредметных связей дисциплин начальной школы. Программа использует умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира;
- максимально учитываются возрастные особенности детей;
- у каждого ребенка есть своя рабочая тетрадь;
- предлагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей; основа организации обучения по программе – игра и беседа.

**Цель программы:** раскрыть детям основы здорового образа жизни и социализации, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования

— формирование здорового и безопасного образа жизни младших школьников, формирование у младших школьников основ культуры и социализации.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- просвещение в вопросах ЗОЖ, рационального питания, физической активности, правил и норм поведения;
- обучение простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи;

##### Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье и безопасность.

##### Развивающие:

- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- развитие представлений о правильном питании;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- развивать желание вести активный образ жизни и заниматься физической культурой и спортом;
- формировать умения избегать ситуаций, факторов и рисков, наносящих вред.

**Результатом освоения программы** является наличие компетенций, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих, а также безопасного окружения и социализации в обществе. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

**Ценностно-смысловые** компетенции по здоровьесберегающему направлению – это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному, физическому и социальному здоровью, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих УУД:

- умения формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;
- владения способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умений принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;

- умения действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

**Учебно-познавательные** компетенции – это совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотношенной с реальными познаваемыми объектами. В их число входят следующие УУД:

- способности ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель;
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умения ставить вопросы к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий.

**Коммуникативные** компетенции – это знание необходимых языков, умения взаимодействовать с людьми, использовать навыки работы в парах и группах, владеть различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, заполнить анкету, написать заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т.д. Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие УУД:

- умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события;
- умения задавать вопрос, корректно вести диалог;
- владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- умение работать в коллективе;
- умения искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

**Информационные** компетенции – это умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции развивают навыки у младшего школьника, которые относятся к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося УУД:

- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;
- умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять главное и необходимое;
- умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации.

**Эколого- и здоровьесберегающие** компетенции – это знакомство с природными особенностями среды проживания и факторами, влияющими на ее состояние. Сюда входит приобретение знаний по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье и личной безопасности,

владение способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим. У школьников формируются следующие УУД:

- владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- умение позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

#### **Программа включает шесть разделов:**

Раздел I «Ведение»

Раздел II «Физическое здоровье человека»

Раздел III «Основы ЗОЖ»

Раздел IV «Психическое (душевное) здоровье»

Раздел V «Социализация»

Раздел VI «Заключение»

#### **Сроки реализации программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 7–11 лет и рассчитана на 34 часа по одному занятию в неделю.

#### **Ценностные ориентиры содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни и социализации 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 и социализации 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 учетом требований ее 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 и социализации 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.

### **Предполагаемый результат**

1. Результатом практической деятельности по программе "Школа здоровья" можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом и безопасном образе жизни;
- повышение активности учащихся в общественной жизни школы и класса, во внеурочное время.

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

### **Формы учета планируемых результатов освоения программы**

Обучение по программе курса "Школа здоровья" безотметочное. Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Для контроля результатов освоения программы используются творческие работы обучающихся, накопление материалов, ведение «Дневника здоровья».

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков**

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Эффективность программы** оценивается по результатам диагностик: экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся, анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», тест-опросник по темам программы.

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Раздел I. «Введение» (4 часа)**

**Вводное занятие:** Что такое здоровье? игра-викторина «Я и моё здоровье»

**Правила безопасного поведения:** Я – ученик. Правила поведения в школе. Я пришел из школы. Как надо вести себя после уроков?

### **Раздел II. «Физическое здоровье человека» (4 часа)**

**Физическое здоровье человека:** Физическое здоровье и факторы, влияющие на здоровье. Зачем человеку кожа? Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Для чего человеку зубы? Скелет и мышцы - наша сила и опора. Осанка - стройная спина. Игра «Волшебный конструктор»

**Гигиена и сохранение здоровья:** Правила ухода за кожей. Если кожа повреждена? Как сохранить слух? Почему болят зубы? Что помогает человеку укреплять мышцы и кости? Как сохранить правильную осанку?

### **Раздел III. «Основы ЗОЖ»(14 часов)**

**ЗОЖ:** 7 правил ЗОЖ. Способы сохранения здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Почему важна прогулка? Как сохранить хорошее настроение? Викторина «ЗОЖ»

**Здоровое питание:** Я то, что я ем. Здоровое питание. Какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день? Витамины – наши главные помощники.

**Физкультура и спорт:** Для чего нужна зарядка? Физическая активность и спорт. Виды спорта. Подвижные игры.

**Профилактика заболеваний и гигиена:** Сон – главное лекарство. Значение сна для здоровья организма. Личная гигиена. Мои друзья Вода и Мыло. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Почему я заболел? Как заботиться об организме, чтобы не болеть? Вредные привычки.

**Природа и здоровье:** «Зеленая аптека». Ядовитые растения, грибы

#### **Раздел IV. «Душевное (психическое) здоровье» (4 часа)**

**Психическое здоровье:** Психическое здоровье. Факторы, влияющие на психо-эмоциональное состояние человека. Компьютерные игры: за или против?

**Эмоциональное состояние:** Позитивный настрой и хорошее настроение. Чувства человека. Игра «Настроение на «отлично».

#### **Раздел V. «Социализация» (6 часов)**

**Я и общество:** Мы живем среди людей. Я имею право... Мои обязанности. Ответственность. Почему нужно себя хорошо вести? Викторина «В мире сказок» Все мы разные.

**Ценности человека:** Жизнь. Страна, в которой я живу. Семья – главная ценность человека. Для чего мы трудимся? Дом, в котором я живу. Я и мои друзья. Моё хобби и интересы. Ярмарка талантов. Моя будущая профессия. Мой четвероногий друг.

**Безопасность в сети Интернет:** Безопасность в сети Интернет, общение в соц. сетях

**Межличностное общение:** Как понимать друг друга? Конфликт и бесконфликтное общение. Способы избегания и решения конфликта. Волшебные слова. Игра-путешествие «Моё здоровье в моих руках»

#### **Раздел VI. «Заключение» (2 часа)**

«Ура! Каникулы!» или правила безопасности. «Дневник здоровья»

#### **По результатам прохождения программы обучающиеся должны знать:**

- что такое здоровье и способах его сохранения; правила личной гигиены;
- что такое ЗОЖ;
- особенности органов зрения и слуха;
- правила ухода за зубами и ушами;
- от чего зависит правильная осанка;
- как ухаживать за кожей;
- для чего нужны человеку кости, мышцы, суставы;
- что такое правильное, полноценное питание, витамины и их роль;
- что такое режим дня, как его соблюдать;
- правила поведения в школе;
- правила безопасного поведения в быту, на улице, на природе, в городе и т.д.;
- чем угрожают организму вредные привычки;
- способы закаливания организма;
- правилах вежливости;
- о ядовитых растениях и грибах, о лекарственных растениях;
- о эмоциях и настроении человека;

#### **Обучающиеся должны иметь представление:**

- что такое личная гигиена;
- о необходимости сна для человека;
- о том, что полезно для глаз, что вредно;
- что такое осанка и почему её нужно сохранять;
- какое значение имеют слух, зрение, кожа, мышцы и суставы для человека;
- о причинах заболевания зубов;
- о толерантности;



- о способах невербального общения;
- о способах решения конфликтных ситуаций;
- о ценностях современного человека, о роли семьи, жизни, труда и развитии способностей;
- о влиянии солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека;
- о различных профессиях;
- о правах и обязанностях;
- о пагубном влиянии ПАВ на здоровье человека.

**Обучающиеся должны уметь:**

- правильно сидеть при письме, во время чтения;
- выполнять упражнения для развития мышц и мелкой моторики;
- правильно умываться, чистить зубы, уши;
- ухаживать за кожей;
- соблюдать правила поведения в школе;
- не поддаваться влиянию вредных привычек;
- распределять продукты питания;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- правильно чередовать различные виды деятельности и отдыха;
- выполнять физические упражнения для зарядки.

**3. Тематическое планирование курса "Школа здоровья" 34 часа (1 час в неделю)**

| № п/п                                  | Срок     | Тема занятия  | Понятия  | Результат  |
|--|----------|---|--|--|
| <b>I. Ведение</b>                      |          |   |  |  |
| 1.                                     | сентябрь | Вводное занятие. Что такое здоровье?                        | Организм, здоровье                             | Определять цели и задачи усвоения новых знаний, умение пояснять и достигать их, бережно относиться к своему здоровью   |
| 2.                                     | сентябрь | Я – ученик. Правила поведения в школе                       | Ученик, правила поведения, права и обязанности | Различать ситуации правильного и неправильного поведения, выполнять правила поведения в школе  |
| 3.                                     | сентябрь | Я пришел из школы. Как надо вести себя после уроков?        | Настроение, отдых                              | Организовывать себя после школы  |
| 4.                                     | сентябрь | Игра «Я и моё здоровье»                                     |  | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания<br>бережно относиться к своему здоровью |
| <b>I. Физическое здоровье человека</b> |          |   |  |  |
| 5.                                     | октябрь  | Физическое здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье | Организм, здоровье, образ жизни, заболевания   | Бережно относиться к своему здоровью   |

|                        |         |   |   |  |
|------------------------|---------|---|---|--|
| 6.                     | октябрь | Зачем человеку кожа?<br>Правила ухода за кожей<br>Если кожа повреждена?<br>Глаза - главные помощники человека<br>Чтобы уши слышали. Как сохранить слух?<br>Почему болят зубы. Для чего человеку зубы? | Тело, кожа, орган осязания, гигиена кожи Ушиб, рана, ожог, обморожение первая помощь<br>Орган зрения Орган слуха<br>Зубы, пища, повреждения зубов, зубная щетка | Рассказывать о значении кожи для организма человека<br>Правила содержания кожи в чистоте<br>Оказывать первую помощь при повреждениях кожи<br>Сохранить зрение, определять, что полезно и что вредно для глаз<br>Определять, что полезно и что вредно для ушей, выполнять правила ухода за ушами, чтобы сохранить слух<br>Правильно ухаживать за зубами, чтобы сберечь их, распознавать вредную и полезную для зубов пищу |
| 7.                     | октябрь | Скелет и мышцы - наша сила и опора. Осанка - стройная спина.<br>Что помогает человеку укреплять мышцы и кости?  | Скелет, мышцы, строение тела человека, сила<br>Осанка, тонус мышц, сколиоз  | Выполнять упражнения по укреплению мышц и костей скелета человека<br>Объяснять и определять по рисункам правильную и неправильную осанку человека<br>правила поддержания правильной осанки   |
| 8.                     | октябрь | Игра «Волшебный конструктор»  |   | Умение работать в коллективе   |
| <b>III. Основы ЗОЖ</b> |         |   |   |  |
| 9.                     | ноябрь  | 7 правил ЗОЖ. Способы сохранения здоровья   | Здоровый образ жизни  | Овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих   |
| 10.                    | ноябрь  | Режим дня, труда и отдыха   | Режим, время, усталость   | Овладение навыками составления режима дня, соблюдение режима   |
| 11.                    | ноябрь  | Сон – главное лекарство<br>Значение сна для здоровья организма  | Гигиена сна<br>Бессонница, сон, самочувствие  | Объяснять и выполнять правила гигиены сна  |
| 12.                    | ноябрь  | Личная гигиена. Мои друзья Вода и Мыло.   | Гигиена, микробы  | Объяснять и выполнять правила гигиены, предупреждение заболеваний  |
| 13.                    | декабрь | Если хочешь быть здоров – закаляйся!  | Закаливание, обтирание, обливание, свежий воздух, безопасность на водоеме   | Объяснять и выполнять (по мере возможного) правила закаливания   |
| 14.                    | декабрь | Я то, что я ем<br>Здоровое питание.<br>Какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день?   | Пища, пищевые продукты, органы пищеварения<br>Полезные продукты<br>Правила здорового  | Называть полезные для человека продукты питания<br>выбирать полезные продукты питания<br>составлять рацион питания<br>Распознавать вредные и полезные для  |

|  |         |   |  |  |
|--|---------|---|--|--|
|  |         |   | питания, режим, умеренность и разнообразие   | человека продукты питания  |
| 15.  | декабрь | Витамины – наши главные помощники   | Витамин, продукты питания  | Называть продукты питания, содержащие витамины, объяснять их роль  |
| 16.  | декабрь | Для чего нужна зарядка? Почему важна прогулка?                                    | Зарядка, упражнение, тренировка, тонус и работа мышц<br>Свежий воздух, кислород      | Объяснять роль зарядки и выполнять упражнения для различных видов мышц<br>Объяснять роль свежего воздуха и прогулок и соблюдать правило          |
| 17.  | январь  | Физическая активность и спорт<br>Виды спорта<br>Подвижные игры                    | Физкультура, спорт, активный образ жизни, гиподинамия<br>Зимние и летние виды спорта | Объяснять роль физической нагрузки и выполнять (по мере возможного) правила активного образа жизни<br>Называть виды спорта и их особенности      |
| 18.  | январь  | Почему я заболел? Как заботиться об организме, чтобы не болеть?                   | Микробы, вирусные и соматические заболевания<br>Профилактика, прививки, вакцинация   | Объяснять причины заболеваний и соблюдать правила их профилактики<br>Объяснять роль профилактических мероприятий, соблюдать правила профилактики |
| 19.  | январь  | Вредные привычки  | Привычка, заболевание, профилактика  | Различать вредные и полезные для здоровья привычки   |
| 20.  | февраль | «Зеленая аптека»  | Лекарственные растения   | Определять лекарственные растения, объяснять их значение   |
| 21.  | февраль | Ядовитые растения, грибы  | Яд, отравление, оказание помощи при отравлении, опасные растения и грибы             | Знать опасные растения и грибы, меры предупреждения отравления   |
| 22.  | февраль | Викторина «ЗОЖ»   |  | Умение работать в коллективе   |
| <b>IV. Душевное (психическое) здоровье</b> |         |   |  |  |
| 23.  | февраль | Психическое здоровье. Факторы, влияющие на психо-эмоциональное состояние человека | Эмоции, настроение, психика, душа  | Управлять своими эмоциями, настроением   |
| 24.  | март    | Чувства человека. Позитивный настрой и  | Эмоции, чувства  | Определять причину чувств и эмоций, контролировать свои эмоции   |

|                        |        |   |   |  |
|------------------------|--------|---|---|--|
|                        |        | хорошее настроение  |   | Управлять своими эмоциями, настроением   |
| 25.                    | март   | Безопасность в сети Интернет, общение в соц. сетях<br><br>Компьютерные игры: за или против? | Социальная сеть, сайт<br><br>Зависимость  | Знать правила безопасного поведения в сети, различать ситуации правильного и неправильного поведения и общения                         |
| 26.                    | март   | Игра «Настроение на «отлично»   |   | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи                 |
| <b>V. Социализация</b> |        |   |   |  |
| 27.                    | апрель | Мы живем среди людей<br>Ценности современного человека. Жизнь                               | Правила поведения, воспитание и воспитанность<br><br>Мораль и нравственность, ценность                                | Знать правила поведения в обществе<br><br>Определять правильность и мотивы поступков, анализировать поведение                          |
| 28.                    | апрель | Я имею право... Мои обязанности<br>Ответственность. Почему нужно себя хорошо вести?         | Право, Конституция РФ<br>Обязанность, долг<br>Ответственность, дисциплинарная, уголовная, административная, наказание | Знать права и обязанности , определять причину правильного поведения, осознавать ответственность за проступок                          |
| 29.                    | апрель | Викторина «В мире сказок»   |   | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 30.                    | апрель | Все мы разные   | Толерантность   | Доброжелательно относиться к окружающим  |
| 31.                    | май    | Конфликт и бесконфликтное общение   | Конфликт, меры предотвращения конфликта   | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким  |

|                       |     |  |  |   |
|-----------------------|-----|--|--|---|
| 32.                   | май | Игра-путешествие «Моё здоровье в моих руках» |  | Знать правила безопасного поведения, различать ситуации правильного и неправильного поведения<br><br>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>VI. Заключение</b> |     |  |  |   |
| 33.                   | май | Урок безопасности «Ура! Каникулы!»           |  | Знать правила безопасного поведения   |
| 34.                   | май | Дневник здоровья                             |  | Уметь анализировать, давать самооценку своей учебно-познавательной деятельности   |

### Тематическое планирование курса "Школа здоровья" 68 часов (2 часа в неделю)

| <b>Первый год обучения</b> |          |  |  |   |
|----------------------------|----------|--|--|---|
| №<br>п/п                   | Срок     | Тема занятия   | Понятия  | Результат   |
| <b>I. Ведение</b>          |          |  |  |   |
| 1.                         | Сентябрь | Вводное занятие. Что такое здоровье?                 | Организм, здоровье                             | Определять цели и задачи усвоения новых знаний, умение пояснять и достигать их,<br><br>бережно относиться к своему здоровью |
| 2.                         | Сентябрь | Я – ученик. Правила поведения в школе                | Ученик, правила поведения, права и обязанности | Различать ситуации правильного и неправильного поведения, выполнять правила поведения в школе                               |
| 3.                         | Сентябрь | Я пришел из школы. Как надо вести себя после уроков? | Настроение, отдых                              | Организовывать себя после школы   |

|   |          |  |  |  |
|---|----------|--|--|--|
| 4.                                      | Сентябрь | Игра «Я и моё здоровье»  |  | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания<br><br>бережно относиться к своему здоровью |
| <b>II. Физическое здоровье человека</b> |          |  |  |  |
| 5.                                      | Сентябрь | Физическое здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье                        | Организм, здоровье, образ жизни, заболевания   | Бережно относиться к своему здоровью   |
| 6.                                      | Сентябрь | Зачем человеку кожа? Правила ухода за кожей  | Тело, кожа, органы осязания, гигиена кожи      | Рассказывать о значении кожи для организма человека<br><br>Правила содержания кожи в чистоте   |
| 7.                                      | Сентябрь | Если кожа повреждена?  | Ушиб, рана, ожог, обморожение<br>первая помощь | Оказывать первую помощь при повреждениях кожи  |
| 8.                                      | Сентябрь | Глаза - главные помощники человека   | Орган зрения                                   | Сохранить зрение, определять, что полезно и что вредно для глаз  |
| 9.                                      | Октябрь  | Чтобы уши слышали. Как сохранить слух?   | Орган слуха                                    | Определять, что полезно и что вредно для ушей, выполнять правила ухода за ушами, чтобы сохранить слух  |
| 10.                                     | Октябрь  | Почему болят зубы. Для чего человеку зубы?   | Зубы, пища, повреждения зубов, зубная щетка    | Правильно ухаживать за зубами, чтобы сберечь их, распознавать вредную и полезную для зубов пищу  |
| 11.                                     | Октябрь  | Скелет и мышцы - наша сила и опора. Что помогает человеку укреплять мышцы и кости? | Скелет, мышцы, строение тела человека, сила    | Выполнять упражнения по укреплению мышц и костей скелета человека  |
| 12.                                     | Октябрь  | Осанка - стройная спина.   | Осанка, тонус                                  | Объяснять и определять по  |

|                        |         |   |   |  |
|------------------------|---------|---|---|--|
|                        |         | Как сохранить правильную осанку?  | мышц, сколиоз   | рисункам правильную и неправильную осанку человека<br><br>правила поддержания правильной осанки  |
| 13.                    | Октябрь | Игра «Волшебный конструктор»  |   | Умение работать в коллективе<br><br>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи |
| <b>III. Основы ЗОЖ</b> |         |   |   |  |
| 14.                    | Октябрь | 7 правил ЗОЖ. Способы сохранения здоровья   | Здоровый образ жизни  | Овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих   |
| 15.                    | Октябрь | Режим дня, труда и отдыха   | Режим, время, усталость   | Овладение навыками составления режима дня, соблюдение режима   |
| 16.                    | Октябрь | Сон – главное лекарство<br>Значение сна для здоровья организма                              | Гигиена сна<br><br>Бессонница, сон, самочувствие                                  | Объяснять и выполнять правила гигиены сна  |
| 17.                    | Ноябрь  | Личная гигиена. Мои друзья<br>Вода и Мыло.  | Гигиена, микробы  | Объяснять и выполнять правила гигиены, предупреждение заболеваний  |
| 18.                    | Ноябрь  | Если хочешь быть здоров – закаляйся!  | Закаливание, обтирание, обливание, свежий воздух, безопасность на водоеме         | Объяснять и выполнять (по мере возможного) правила закаливания   |
| 19.                    | Ноябрь  | Я то, что я ем  | Пища, пищевые продукты, органы пищеварения  | Распознавать вредные и полезные для человека продукты питания  |
| 20.                    | Ноябрь  | Здоровое питание.<br><br>Какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день? | Полезные продукты<br>Правила здорового питания, режим, умеренность и разнообразие | Называть полезные для человека продукты питания<br><br>выбирать полезные продукты питания составлять рацион  |

|     |         |   |  |   |
|-----|---------|---|--|---|
|     |         |   |  | питания   |
| 21. | Ноябрь  | Витамины – наши главные помощники             | Витамин, продукты питания  | Называть продукты питания, содержащие витамины, объяснять их роль   |
| 22. | Ноябрь  | Для чего нужна зарядка?                       | Зарядка, упражнение, тренировка, тонус и работа мышц               | Объяснять роль зарядки и выполнять упражнения для различных видов мышц  |
| 23. | Декабрь | Физическая активность и спорт                 | Физкультура, спорт, активный образ жизни, гиподинамия              | Объяснять роль физической нагрузки и выполнять (по мере возможного) правила активного образа жизни                                |
| 24. | Декабрь | Виды спорта                                   | Зимние и летние виды спорта  | Называть виды спорта и их особенности   |
| 25. | Декабрь | Подвижные игры                                | Игра, правила игры   | Играть в новые подвижные игры   |
| 26. | Декабрь | Почему важна прогулка?                        | Свежий воздух, кислород  | Объяснять роль свежего воздуха и прогулок и соблюдать правило   |
| 27. | Декабрь | Как сохранить хорошее настроение?             | Настроение, эмоции   | Управлять своими эмоциями, употреблять в речи "волшебные" слова, следить за речью, доброжелательно относиться к друзьям и близким |
| 28. | Декабрь | Почему я заболел?                             | Микробы, вирусные и соматические заболевания                       | Объяснять причины заболеваний и соблюдать правила их профилактики   |
| 29. | Декабрь | Как заботиться об организме, чтобы не болеть? | Профилактика, прививки, вакцинация                                 | Объяснять роль профилактических мероприятий, соблюдать правила профилактики   |
| 30. | Декабрь | Вредные привычки                              | Привычка, заболевание, профилактика                                | Различать вредные и полезные для здоровья привычки  |
| 31. | Январь  | «Зеленая аптека»                              | Лекарственные растения   | Определять лекарственные растения, объяснять их значение  |
| 32. | Январь  | Ядовитые растения, грибы                      | Яд, отравление, оказание помощи при отравлении, опасные растения и | Знать опасные растения и грибы, меры предупреждения отравления  |



|  |         |   |   |  |
|--|---------|---|---|--|
|  |         |   | грибы   |  |
| 33.  | Январь  | Викторина «ЗОЖ»   |   | Умение работать в коллективе<br><br>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи |
| <b>IV. Душевное (психическое) здоровье</b> |         |   |   |  |
| 34.  | Январь  | Психическое здоровье. Факторы, влияющие на психо-эмоциональное состояние человека | Эмоции, настроение, психика, душа             | Управлять своими эмоциями, настроением   |
| 35.  | Январь  | Позитивный настрой и хорошее настроение   | Эмоции, настроение                            | Управлять своими эмоциями, настроением   |
| 36.  | Январь  | Чувства человека  | Эмоции, чувства                               | Определять причину чувств и эмоций, контролировать свои эмоции   |
| 37.  | Январь  | Компьютерные игры: за или против?   | Зависимость                                   |  |
| 38.  | Февраль | Игра «Настроение на «отлично»   |   | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи                                     |
| <b>V. Социализация</b>                     |         |   |   |  |
| 39.  | Февраль | Мы живем среди людей  | Правила поведения, воспитание и воспитанность | Знать правила поведения в обществе<br><br>Определять правильность и мотивы поступков, анализировать поведение  |
| 40.  | Февраль | Ценности современного человека. Жизнь   | Мораль и нравственность, ценность             | Осознавать значение ценностного отношения человека к собственной жизни   |
| 41.  | Февраль | Страна, в которой я живу  | Россия, Родина,                               | Осознавать свою  |

|     |         |                                   |   |  |
|-----|---------|-----------------------------------|---|--|
|     |         |                                   | символы государства, патриотизм                               | гражданственность, чувство патриотизма   |
| 42. | Февраль | Семья – главная ценность человека | Семья, родители, предки, уклад, потомки, семейная родословная | Доброжелательно относиться к окружающим, членам своей семьи  |
| 43. | Февраль | Для чего мы трудимся?             | Труд, общественно-полезная деятельность, трудолюбие           | Осознавать необходимость труда, пользу труда для общества  |
| 44. | Февраль | Дом, в котором я живу             | Жилище, правила содержания жилища в чистоте                   | Знать правила безопасного поведения в собственном доме, различать ситуации правильного и неправильного поведения                                       |
| 45. | Февраль | Я и мои друзья                    | Межличностное общение   | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким  |
| 46. | Март    | Моё хобби и интересы              | Хобби, интерес, талант, способности                           | Осознавать необходимость в дополнительном образовании, посещении кружков и секций, саморазвитие и самосовершенствование                                |
| 47. | Март    | Ярмарка талантов                  | Талант, способности   | Осознавать необходимость в дополнительном образовании, посещении кружков и секций, саморазвитие и самосовершенствование                                |
| 48. | Март    | Моя будущая профессия             | Профессия, виды профессий                                     | Осознавать необходимость в дополнительном образовании, посещении кружков и секций, саморазвитие и самосовершенствование, профессиональная деятельность |
| 49. | Март    | Мой четвероногий друг             |   | Осознавать необходимость бережного отношения к животным  |

|     |        |  |   |   |
|-----|--------|--|---|---|
| 50. | Март   | Я имею право...                                  | Право, Конституция РФ   | Знать права и обязанности , определять причину правильного поведения, осознавать ответственность за проступок                     |
| 51. | Март   | Мои обязанности                                  | Обязанность, долг   | Знать права и обязанности , определять причину правильного поведения, осознавать ответственность за проступок                     |
| 52. | Апрель | Ответственность. Почему нужно себя хорошо вести? | Ответственность, дисциплинарная, уголовная, административная, наказание | Знать права и обязанности , определять причину правильного поведения, осознавать ответственность за проступок                     |
| 53. | Апрель | Викторина «В мире сказок»                        |   | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи            |
| 54. | Апрель | Все мы разные                                    | Толерантность   | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким   |
| 55. | Апрель | Как понимать друг друга?                         | Мимика и жесты  | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким   |
| 56. | Апрель | Конфликт и бесконфликтное общение                | Конфликт, меры предотвращения конфликта                                 | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким   |
| 57. | Апрель | Способы избегания и решения конфликта            | Медиация  | Управлять своими эмоциями, доброжелательно относиться к друзьям и близким   |
| 58. | Апрель | Волшебные слова                                  | Слова вежливости  | Управлять своими эмоциями, употреблять в речи "волшебные" слова, следить за речью, доброжелательно относиться к друзьям и близким |
| 59. | Апрель | Безопасность в сети Интернет,                    | Социальная сеть,  | Знать правила безопасного   |

|                                |     |  |   |   |
|--------------------------------|-----|--|---|---|
|                                |     | общение в соц. сетях                         | сайт  | поведения в сети, различать ситуации правильного и неправильного поведения и общения  |
| 60.                            | Май | Тренинг «Траектория моего успеха»            |   | Уметь конструировать и прогнозировать свое будущее, создавать наиболее успешный вариант действий для достижения поставленной цели   |
| <b>VI. Основы безопасности</b> |     |  |   |   |
| 61.                            | Май | Если мамы и папы дома нет                    | Правила безопасного поведения                                 | Различать ситуации правильного и неправильного поведения в быту   |
| 62.                            | Май | Я – участник дорожного движения              | ПДД   | Различать ситуации правильного и неправильного поведения на дороге, ПДД   |
| 63.                            | Май | Экологическая безопасность                   | Правила безопасного поведения                                 | Знать правила безопасного поведения   |
| 64.                            | Май | Основы сезонной безопасности                 | Правила безопасного поведения<br><br>Опасные погодные явления | Знать правила безопасного поведения в различные сезоны года   |
| 65.                            | Май | Пожарная безопасность и электробезопасность  | Правила безопасного поведения                                 | Знать правила безопасного поведения   |
| 66.                            | Май | Игра-путешествие «Моё здоровье в моих руках» |   | Знать правила безопасного поведения, различать ситуации правильного и неправильного поведения<br><br>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |

**VII. Заключение**

|     |     |                                    |  |   |
|-----|-----|------------------------------------|--|---|
| 67. | Май | Урок безопасности «Ура! Каникулы!» |  | Знать правила безопасного поведения   |
| 68. | Май | Дневник здоровья                   |  | Уметь анализировать, давать самооценку своей учебно-познавательной деятельности |