**Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1-4 классов**

**1.Пояснительная записка**

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

* требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
* Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-фз, от 16.11.1997 №144 –фз от 13.02.2002 №20-фз и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
* Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* Распоряжения Правительства Российской Федерации от 07 сентября 2010 года №1507 – р «Об утверждении плана действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 годы».

***Программа разработана с учётом:***

* санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
* годового учебного календарного графика Учреждения на 2015 – 2016 учебный год;
* требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья».

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

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

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

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

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

***Формирование:***

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

***Обучение:***

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

**2. Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

* первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
* второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной**

**деятельности.**

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

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

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

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

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

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

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

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному  направлению «Азбука здоровья»  является формирование следующих умений:

* *Определять*и*высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:***

* *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
* Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

* Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
* Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:***

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* *Слушать*и*понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

1. **Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по уровням:**

* I уровень результатов – приобретение социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня важно взаимодействие педагога и ученика.
* II уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы.
* III уровень результатов – получение опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы.

Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации школьников.

У школьников могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетенции и социокультурная идентичность в её этническом, гендерном и других аспектах.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

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

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

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

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

**1 класс (33 часа)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Вредные привычки (2 ч)**

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

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

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

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**2 класс – 34 часа**

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

**Почему мы болеем(3ч)** Причины болезни.  Признаки болезни.  Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам.   Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко  Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

**К концу 2 класса** учащиеся ***должны знать:***

***В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:***

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

***Учащиеся должны знать:***

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**3 класс – 34 часа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии

**4 КЛАСС – 34 часа**

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

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

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

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

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

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

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор **Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

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

**Повторение(11ч)**Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии
* КВН.

1. **Тематическое планирование курса  «Азбука здоровья»**

**(1 класс - 33 часа)**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Зачем человек трудится? | 2 |
| 2 | Любимые занятия | 2 |
| 3 | Кем я хочу стать? | 2 |
| 4 | Кому полезен мой труд? | 2 |
| 5 | Какие профессии ты знаешь? | 2 |
| 6 | Где живут профессии? | 1 |
| 7 | История профессий. | 2 |
| 8 | Чем пахнут ремесла? | 1 |
| 9 | Угадай профессию | 1 |
| 10 | Язык, на котором говорят профессии | 1 |
| 11 | Трудимся вместе дружно! | 2 |
| 12 | Мои помощники в труде | 1 |
| 13 | Дружно не трудно | 1 |
| 14 | Тайны вещей | 2 |
| 15 | Бюро находок. Из чего же? | 2 |
| 16 | Творчество в труде | 2 |
| 17 | У бабушки в деревне | 2 |
| 18 | Профессии редкие и забытые. | 2 |
| 19 | Защита проекта «Все работы хороши, выбирай на вкус» | 3 |
| **Итого** | | **33** |

**2 класс** (**34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Почему мы болеем. | 3 |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 |
|  |  | 34 час |

**3 класс** **(34 часа)**

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

**4 класс** (**34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | ***Наше здоровье.*** | ***4*** |
| 2. | Как помочь сохранить здоровье. | 3 |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 |
| 5. | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 |
| 6. | Помоги себе сам. | 1 |
| 7. | Злой волшебник – алкоголь. | 3 |
| 8. | Злой волшебник – наркотик. | 2 |
| 9. | Мы – одна семья. | 2 |
| 10. | Повторение. | 11 |
|  |  | 34 час |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
3. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
6. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
7. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
9. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Интернет-ресурсы** 

* газета «1 сентября»: www.festival.1september.ru
* единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-cjllection.edu.ru
* презентация уроков «Начальная школа»: http://nachalka.info
* образовательный портал «Учёба»: http://uroki.ru

**Технические средства обучения** 

* магнитная доска
* ноутбук
* мультимедийный проектор;
* экспозиционный экран
* аудиоцентр
* аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц