***Программа внеурочной деятельности***

***« Мое здоровье»***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем, » – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

**Актуальность программы.**

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**ПОСТАВЛЕНЫ ЗАДАЧИ:**

* организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях;
* формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях;
* воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;
* формировать коллектив.

**ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

* укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
* социальное формирование личности с учётом её фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;
* корректировку и развитие психических свойств личности детей.

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА.**

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении **личностно-ориентированного** **взаимодействия с ребенком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую активность**, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат **познавательный материал**, соответствующий возрастным особенностям детей **в сочетании с** **практическими заданиями** (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

***Содержание занятий*** подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

***Форма проведения занятий****:* беседа, оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

**На занятиях используются различные методы и приемы обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Приемы** |
| Объяснительно-иллюстративные | Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия |
| Репродуктивные | Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом |
| Эвристические | Творческое задание |

**Оценка результатов деятельности.**

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставлены вопросы дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровья, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании данных о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляются сравнительная таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  учащихся  в группе | Число  заболеваний | % |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

Школьным психологом также ежегодно исследуются уровень воспитанности обучающихся и эмоционально-волевая сфера детей.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Программа рассчитана на четыре года для учащихся 1 – 4 классов.

Рекомендуемое количество учащихся в группе 12 – 16 человек.

Занятия проходят 1 раза в неделю по одному часу. В год – 34 часа.

Основным условием приёма является желание учеников.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема*** | |  | | | | |
|  |  |  | | |
| **1.Дружи с водой.** | | **1** |  |  | | |
| **2.Забота о глазах.** | | 1 |  |  | | |
| **3.Уход за ушами.** | | 1 |  |  | | |
| **4.Уход за зубами.** | | 1 |  |  | | |
| **5.Уход за руками и ногами** | | 1 |  |  | | |
| **6. Забота о коже.** | | 1 |  |  | | |
| **7.Как следует питаться.** | | 2 |  |  | | |
| **8. Как сделать сон полезным.** | | 1 |  |  | | |
| **9.Настроение в школе.** | | 2 |  |  | | |
| **10. Настроение после школы.** | | 2 |  |  | | |
| **11. Поведение в школе.** | | 2 |  |  | | |
| **12. Вредные привычки.** | | 2 |  |  | | |
| **13. Мышцы, кости и суставы.** | | 1 |  |  | | |
| **14. Как закаляться. Обтирание и обливание.** | | 2 |  |  | | |
| **15. И снова о гигиене** | | 1 |  |  | | |
| **16. О пользе витаминов** | | 2 |  |  | |
| **17. Как правильно вести себя на воде**. | 1 | |  |  |
| **18. Наша безопасность** | 3 | | 4 |  |
| **19. Народные подвижные игры.** | 2 | |  |  |
| **20. Хорошие манеры.** | 3 | |  |  |
| **21. Итоговое занятие.** | 1 | |  |  |
| **Итого** | 34 ч. | |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |
| --- |
| 1. **Дружи с водой.**   Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.  **Практические занятия**  Игра **«**Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского. |
| **2.Забота о глазах.**  Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.  **Практические занятия**  Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза» |
| **3. Уход за ушами.**  Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха.  **Практические занятия**  Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет» |
| **4. Уход за зубами.**  Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми.  Как сохранить улыбку здоровой.  **Практические занятия**  Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».  Оздоровительная минутка. |
| **5. Уход за руками и ногами**  « Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.  **Практические занятия**  Игра-соревнование «Кто больше?». Динамический час.  Конкурс знатоков пословиц и поговорок. |
| **6. Забота о коже.**  Зачем человеку кожа. Надежная защита организма.  Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.  **Практические занятия**  Игра «Угадай-ка». Опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов. |
| **7.Как следует питаться.**  Питание – необходимое условие для жизни человека.  Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!  **Практические занятия**  Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».  Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Деревце», «Гора». |
| **8. Как сделать сон полезным.**  Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.  **Практические занятия**  Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать» |
| **9.Настроение в школе.**  Беседа «От чего зависит настроение».  **Практические занятия**  Динамический час Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе». |
| **10. Настроение после школы.**  Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».  **Практические занятия**  Анкетирование «Любишь – не любишь»  Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |
| **11. Поведение в школе.**  Правила поведения в школе «Я – ученик»  **Практические занятия**  Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой». |
| **12. Вредные привычки.**  Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.  **Практические занятия**  Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.  **13. Мышцы, кости и суставы.**  Беседа по теме «Осанка – стройная спина!». Правила для поддержания правильной осанки.  **Практические занятия**  Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.  **14.Как закаляться. Обтирание и обливание.**  Если хочешь быть здоров - закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.  **Практические занятия**  Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»  **15. И снова о гигиене.**  Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.  **Практические занятия**  Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»  **16. О пользе витаминов.**  Беседа «Что я знаю про витамины». Просмотр видеофильма по теме.  **Практические занятия**  Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»  Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»  **17. Как правильно вести себя на воде.**  Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)  **Практические занятия**  Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»  **18. Наша безопасность.**  Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.  **Практические занятия**  Практикум «Один дома», «Встреча на улице».  **19. Народные подвижные игры.**  Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх.  **Практические занятия**  Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»  **20.Хорошие манеры.**  Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.  **Практические занятия**  Практикум «Азбука вежливости». Анкетирование « Я и Мы»  **21. Итоговое занятие.**  Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу» |

***Предполагаемые результаты:***

***К концу 1 года обучения учащиеся должны***

**знать:**

* основные правила гигиены;
* правила рационального питания;
* основы организации труда и отдыха;
* способы управления своим поведением;
* меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
* о пользе витаминов.

**уметь:**

* применять на практике правила ухода за своим телом;
* рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
* уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
* применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ТЕМА*** | ***Количество часов*** | | | | |
| ***всего*** | |  | |  |
| **1. Почему мы болеем.** | 3 | |  | |  |
| **2. Кто и как предохраняет нас от болезней?** | 2 | |  | |  |
| 1. **Кто нас лечит.** | 2 | |  | |  |
| 1. **Прививки от болезней.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Что нужно знать о лекарствах.** | 2 | |  | |  |
| 1. **Как избежать отравлений**. | 1 | |  | |  |
| 1. **Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом** | 2 | |  | |  |
| 1. **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** | 3 | |  | |  |
| 1. **Правила безопасного поведения на воде.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Правила обращения с огнем.** | 2 | |  | |  |
| 1. **Как уберечься от поражения**   **электрическим током.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Травма.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Предосторожности при общении с животными.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Если укусила змея.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Безопасность при любой погоде**. | 2 | |  | |  |
| 1. **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.** | 2 | |  | |  |
| 1. **Первая помощь при травмах.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** | 1 | |  | |  |
| 1. **Сегодняшние заботы медицины**. | 3 | |  | |  |
| **20**. **Итоговые занятия** | 2 | |  | |  |
| **Итого:** | | **34 ч.** | |  |  |

**Содержание программы**

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |
| --- |
| 1. **Почему мы болеем.**   Причина болезни. Признаки болезни.  **Практические занятия**  Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?».  Практикум «Как помочь больному» |
| **2. Что и как предохраняет нас от болезней?**  Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни.  Режим дня.  **Практические занятия**  Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки.  Оздоровительная минутка. |
| **3. Кто нас лечит.**  Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.  **Практические занятия**  Динамический час. Валеологический самоанализ. |
| **4. Прививки от болезней.**  Инфекционные болезни. О прививках.  **Практические занятия**  Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения  С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно» |
| **5. Что нужно знать о лекарствах.**  Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.  **Практические занятия**  Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке» |
| 1. **Как избежать отравлений**.   Отравление лекарствами. Пищевые отравления.  **Практические занятия**  Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка |
| 1. **Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**   Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.  **Практические занятия**  Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа: измерение частоты пульса. |
| 1. **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.**   Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.  **Практические занятия**  Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет». |
| 1. **Правила безопасного поведения на воде.**   Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.  **Практические занятия**  Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности» |
| 1. **Правила обращения с огнем.**   Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.  **Практические занятия**  Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска» |
| 1. **Как уберечься от поражения электрическим током.**   Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.  **Практические занятия**  Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор» |
| 1. **Травма.**   Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь.  **Практические занятия**  Практикум по теме. Динамический час. |
| 1. **Предосторожности при общении с животными.**   Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.  **Практические занятия**  Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам» |
| 1. **Если укусила змея.**   Укус змеи и первая помощь.  **Практические занятия**  Игра «Самый внимательный» |
| 1. **Безопасность при любой погоде**.   Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.  **Практические занятия**  Игра «Полезно - вредно». Динамический час. |
| 1. **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**   Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или  обморозился.  **Практические занятия**  Игра «Валеологический светофор». Практикум «Помоги себе сам» |
| 1. **Первая помощь при травмах.**   Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.  **Практические занятия**  Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны. |
| 1. **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**   Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.  **Практические занятия**  Практикум по теме. Оздоровительная минутка. |
| 1. **Сегодняшние заботы медицины**.   Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым.  **Практические занятия**  Динамический час. Тест «Оцени себя сам» |
| **20.** **Итоговое занятие**  Анкетирование « Кто мы есть?»  Игра «Валеологический светофор» |

***К концу 2 года обучения учащиеся должны***

**знать:**

* основные причины и признаки распространенных детских болезней;
* названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;
* значение прививок, лекарственных средств;
* как избежать отравлений и как оказать первую помощь;
* как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе,

травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;

* меры предосторожности при общении с животными.

**уметь:**

* оказывать первую помощь в случае обморожения, теплового удара,

травмы, ушиба или пореза, попадания инородных тел в глаз, ухо, нос;

* применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными.

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ТЕМА*** | | ***Количество часов*** | | |
| ***Всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| **1.Чего не надо бояться.** | | 2 | 1 | 1 |
| **2.Добрым быть приятнее, чем**  **злым, завистливым и жадным**. | | 4 | 1 | 3 |
| **3.Почему мы говорим неправду.** | | 4 | 1 | 3 |
| **4. Почему мы не слушаемся родителей**. | | 4 | 1 | 3 |
| **5.Надо уметь сдерживать себя.** | | 4 | 2 | 2 |
| **6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу**. | | 3 | 1 | 2 |
| **7. Как относиться к подаркам?** | | 4 | 1 | 3 |
| **8. Как следует относиться к наказаниям** | | 2 | 1 | 1 |
| **9. Как нужно одеваться** | | 3 | 1 | 2 |
| **10. Как вести себя с незнакомыми людьми.** | | 3 | 1 | 2 |
| **11.Как вести себя, если что-то болит.** | | 2 | 1 | 1 |
| **12. Как вести себя за столом.** | 4 | | 2 | 2 |
| **13. Как вести себя в гостях.** | 4 | | 2 | 2 |
| **14. Как вести себя в общественных местах.** | 4 | | 1 | 3 |
| **15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки**. | 4 | | 1 | 3 |
| **16.Что делать, если не хочется в школу?** | 3 | | 1 | 2 |
| **17. Чем заняться после школы.** | 3 | | 1 | 2 |
| **18. Как выбирать друзей.** | 4 | | 2 | 2 |
| **19. Как помочь родителям.** | 3 | | 1 | 2 |
| **20. Как помочь больным и беспомощным?** | 4 | | 1 | 3 |
| **21. Итоговое занятие.** | 4 | | 1 | 3 |
| **ИТОГО:** | **72 ч** | | **25** | **47** |

**Содержание программы**

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |
| --- |
| **1.Чего не надо бояться.**  Как воспитывать уверенность и бесстрашие.Чего мы боимся.  **Практические занятия**  Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».  Практическое занятие: «Нарисуй свой страх» |
| **2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**.  Беседа с активным слушанием «Спеши делать добро».  **Практические занятия**  Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. Иллюстрирование пословиц. |
| **3.Почему мы говорим неправду.**  Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах  и поговорках.  **Практические занятия**  Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка. |
| **4. Почему мы не слушаемся родителей**.  Надо ли прислушиваться к советам родителей.  Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.  **Практические занятия**  Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробьишко». Игра «Пожелания себе» |
| **5.Надо уметь сдерживать себя.**  Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность.  **Практические занятия**  Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно» |
| **6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу**.  Как отучить себя от вредных привычек.  **Практические занятия**  Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку» |
| **7. Как относиться к подаркам?**  Как принимать подарки. Как дарить подарки.  **Практические занятия**  Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме. Игра «Выбери ответ» |
| **8. Как следует относиться к наказаниям**  Наказание – как средство воспитания.  **Практические занятия**  Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде»)  Динамический час. |
| **9. Как нужно одеваться**  Твоя одежда.  **Практические занятия**  Игры «Кто больше», «Правильный ответ», «Закончи фразу». Оздоровительная минутка. |
| **10. Как вести себя с незнакомыми людьми.**  Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности.  **Практические занятия**  Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок» |
| **11.Как вести себя, если что-то болит.**  Что такое боль.  **Практические занятия**  Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу» |
| **12. Как вести себя за столом.**  Сервировка стола. Правила поведения за столом.  **Практические занятия**  Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит».  Практикум по теме «Обед». |
| **13. Как вести себя в гостях.**  Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера.  **Практические занятия**  Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час. |
| **14. Как вести себя в общественных местах.**  Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.  **Практические занятия**  Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажиры» |
| **15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки**.  Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону?  **Практические занятия**  Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час. |
| **16.Что делать, если не хочется в школу?**  Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам».  **Практические занятия**  Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты». |
| **17. Чем заняться после школы.**  Как организовать свой досуг.  **Практические занятия**  Стихотворный монтаж. «О свободном времени». Игра «Давай поговорим». Динамический час. |
| **18. Как выбирать друзей.**  Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей»  **Практические занятия**  Игры «Хочу быть…», «Продолжи предложение», «Любит – не любит». Оздоровительная минутка «Солнышко». |
| **19. Как помочь родителям.**  Как доставить родителям радость.  **Практические занятия**  Игры «Если бы я был взрослым…», «Комплимент» |
| **20. Как помочь больным и беспомощным?**  Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.  **Практические занятия**  Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Лексическая работа с пословицами и поговорками о добре. |
| **21.Итоговое занятие.**  Беседа по изученным темам (обобщение знаний)  **Практические занятия**  Урок- соревнование «Культура здорового образа жизни». Огонек «Путешествие в Страну Здоровья» |

***К концу 3 года обучения учащиеся должны***

**знать:**

* понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;
* как относиться к наказаниям;
* элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;
* как дарить и принимать подарки;
* как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

**уметь:**

* применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
* дарить и принимать подарки;
* применять на практике правила поведения за столом;
* вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ТЕМА*** | ***Количество часов*** | | |
| ***Всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| **1. Наше здоровье.** | 8 | 2 | 6 |
| **2. Как помочь сохранить себе здоровье.** | 7 | 2 | 5 |
| **3. Что зависит от моего решения.** | 4 | 1 | 3 |
| **4. Злой волшебник табак.** | 5 | 1 | 4 |
| **5. Почему некоторые привычки называются вредными.** | 10 | 3 | 7 |
| **6. Помоги себе сам.** | 3 | 1 | 2 |
| **7. Злой волшебник алкоголь.** | 6 | 2 | 4 |
| **8. Злой волшебник наркотик.** | 4 | 1 | 3 |
| **9. Мы одна семья.** | 6 | 1 | 5 |
| **10. Итоговые занятия** | 19 | 9 | 10 |
| **Итого:** | **72ч** | **23** | **49** |

**Содержание программы**

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

|  |
| --- |
| **1. Наше здоровье.**  Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.  **Практические занятия**  Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Продолжи предложение», «Твое имя», «Кто больше».Оздоровительная минутка. |
| **2. Как помочь сохранить себе здоровье.**  Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и  последствия событий. Умей выбирать.  **Практические занятия**  Тренинг безопасного поведения. Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий». Динамический час. |
| **3. Что зависит от моего решения.**  Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.  **Практические занятия**  Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера. Игры « Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим». |
| **4. Злой волшебник табак.**  Что мы знаем о курении.  **Практические занятия**  С.Михалков.«Как Медведь трубку нашел» (Инсценировка).Игры «Волшебный стул», «Да и Нет». Динамический час. |
| **5. Почему некоторые привычки называются вредными.**  Зависимость. Умей сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты  скажешь НЕТ? Я выбираю спорт!  **Практические занятия**  «Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево». |
| **6. Помоги себе сам.**  Беседа «Волевое поведение».  **Практические занятия**  Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений».Динамический час. |
| **7. Злой волшебник алкоголь.**  Алкоголь – ошибка. Сделай свой выбор.  **Практические занятия**  Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игры «Выбери ответ», «Список проблем» |
| **8. Злой волшебник наркотик.**  Беседа «Наркотик – смерть».  **Практические занятия**  Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Игры «Пирамида», «Дерево решений». Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании. |
| **9. Мы одна семья.**  Мальчишки и девчонки. Моя семья.  **Практические занятия**  Игры «Противоположность», «Давай поговорим». Выставка рисунков «Наш класс», «Моя семья». Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья». |
| **10. Итоговые занятия**  Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье.  Первая помощь при повреждениях кожи. Как нужно одеваться. Этикет. Поведение в школе. О вредных привычках. Дружба. Семья.  **Практические занятия**  «Откуда берутся грязнули?» (игра-путешествие). «День здоровья».  Урок-КВН «Наше здоровье». Совместный поход с родителями. |

***К концу 4 года обучения учащиеся должны***

**знать:**

* значение понятий «здоровье», «эмоции», «чувства», «поступки»;
* как помочь себе сохранить здоровье;
* об опасности для организма в случае приема алкоголя, наркотиков или табакокурения;
* о пользе спорта для растущего организма.

**уметь:**

* принимать решения (в соответствии с возрастом) и отвечать за них;
* общаться в коллективе;
* применять на практике изученные правила гигиены;
* рационально распределять свое рабочее и свободное время;
* вести здоровый образ жизни.

**Методическое обеспечение программы**

Для работы необходимы:

***Кабинет, столы, стулья, шкаф.***

***Наглядные пособия по темам, литература для обучающихся.***

***Костюмы и декорации для инсценировок.***

***Комплексы физических упражнений.***

***Телевизор.***

***Видеомагнитофон.***

***Компьютер.***

***Диски с видеоматериалом.***

***Портреты писателей и поэтов.***

***Интерактивная доска.***

Программа предусматривает различные **формы и методы работы**:

* теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с учебной литературой;
* работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;
* практические занятия;
* встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

***Форма проведения занятий****:* беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопленных знаний, умений и практического опыта.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки и динамические часы включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

**Библиография.**

**Литература для учителя**

1. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2005.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПБ., 1996.
5. Зайцев Г.К. Школьная валеология; научное обоснование и программное обеспечение. СПб.,1997.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья.1995
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
8. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. Волгоград, 2007
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие. М., 2002.
10. Николаева А. П.. Колесов Д.В.: Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.
11. Образовательные программы дополнительного образования. М., 2004.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. М., 2004.
13. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.
14. Энциклопедия этикета. СПб., 1996.

**Литература для обучающихся**

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья.1995
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
3. Татарникова Л.Т. и др. Я и мое здоровье. Волгоград, 1995.
4. Энциклопедия этикета. СПб., 1996.