

**Рабочая программа  
учебного внеурочного курса  
«Азбука здоровья»**

Рабочая программа начального общего образования  
(для 1-4 классов )МБОУ – СОШ №20 г. Орла)

\

Орел -2022г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1-4 класса школы составлена на основе:

Федерального Закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012

Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»

Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 и от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»

Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 20 города Орла

Программа составлена на основе программы по валеологии, которую предлагают Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина в книге «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/ и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья».

Учебного плана МБОУ СОШ № 20 города Орла на 2021/2022 учебный год и Положения о рабочей программе МБОУ СОШ № 20 города Орла на 2021/2022 учебный год

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

Годового календарного учебного графика МБОУ СОШ № 20 города Орла на 2021/2022 учебный год

### **Общая характеристика курса «Азбука здоровья»**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей 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.

Данная программа строится **на принципах:**

**Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и

резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 20 города Орла на 2021/2022 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1-4 классах отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-35 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. В учебную группу принимаются все желающие без специального отбора. Методика предусматривает проведение занятий в групповой форме.

### **Предлагаемый порядок действий:**

1. Знакомство класса с темой.
2. Выбор подтем (областей знания).
3. Сбор информации.
4. Выбор проектов.
5. Работа над проектами.
6. Презентация проектов.

Учитель выбирает общую тему или организует ее выбор учениками. Критерием выбора темы может быть желание реализовать какой-либо проект, связанный по сюжету с какой-либо темой.

При выборе подтемы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

**Классические источники информации** — энциклопедии и другие книги, в том числе из школьной библиотеки. Кроме того, это видеокассеты, энциклопедии и другие материалы на компакт-дисках, рассказы взрослых, экскурсии.

Под рассказами взрослых понимаются не только рассказы родителей своим детям, но и беседы, интервью со специалистами в какой-то сфере деятельности, в том числе и во время специально организованных в школе встреч специалистов с детьми.

Возможные экскурсии — это экскурсии либо в музеи, либо на действующие предприятия.

Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета.

После того как собраны сведения по большей части подтем, учитель констатирует этот факт, напоминает запоздавшим о необходимости поторопиться и обсуждает с детьми, какие проекты (поделки, исследования и мероприятия) возможны по итогам изучения темы.

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВНы, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.

Дети сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Напоминаем, что эта работа выполняется добровольно. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

При выполнении проекта используется рабочая тетрадь, в которой фиксируются все этапы работы над проектом.

Удачные находки во время работы над проектом желательно сделать достоянием всего класса, это может повысить интерес и привлечь к работе над проектом других ребят

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. Хорошо, если на представлении результатов проекта будут присутствовать не только другие дети, но и родители.

Занятия проводятся в виде игр, практических упражнений. При прохождении тем важным является целостность, открытость и адаптивность материала.

В процессе прохождения курса формируются умения и навыки самостоятельной исследовательской деятельности; умения формулировать проблему исследования, выдвигать гипотезу; навыки овладения методикой сбора и оформления найденного материала; навыки овладения научными терминами в той области знания, в которой проводится исследование; навыки овладения теоретическими знаниями по теме своей работы и шире; умения оформлять доклад, исследовательскую работу.

По окончании курса проводится публичная защита проекта исследовательской работы – опыт научного учебного исследования по предметной тематике, выступление, демонстрация уровня психологической готовности учащихся к представлению результатов работы.

### **Основные понятия:**

**Проекты** различных направлений служат продолжением урока и предусматривают участие всех учащихся в клубной работе, отражаются на страницах учебников, тетрадях для самостоятельных работ и хрестоматий. **Метод проектов** – педагогическая технология, цель которой ориентируется не только на интеграцию имеющихся фактических знаний, но и приобретение новых (порой путем самообразования). **Проект** – буквально «брошенный вперед», т.е. прототип, прообраз какого-либо объекта или вида деятельности. **Проект учащегося** – это дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и одновременно формирование определенных личностных качеств, которые ФГОС определяет как результат освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Метод проектов в начальной школе, учитывая возрастные особенности детей, имеет свою специфику. Так, собственно проектная деятельность в ее классическом понимании

занимает свое центральное (ведущее) место в подростковом возрасте (в основной школе). В начальной школе могут возникнуть только прообразы проектной деятельности в виде решения творческих заданий или специально созданной системы проектных задач.

Результат проектной деятельности – личностно или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

Проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными ими макетами или моделями объектов. По форме проекты могут быть индивидуальные, групповые (по 4–6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности проекты бывают краткосрочные и долгосрочные. Разница заключается в объеме выполненной работы и степени самостоятельности учащихся. Чем меньше дети, тем больше требуется помощь взрослых в поиске информации и оформлении проекта. В качестве проектных заданий предлагаются конструкторско-технологические, а также художественно-конструкторские задачи, включающие и решение соответствующих практико-технологических вопросов; задания, связанные с историей создания материальной культуры человечества.

Выполнение проекта складывается из трёх этапов: разработка проекта, практическая реализация проекта, защита проекта. Наиболее трудоёмким компонентом проектной деятельности является первый этап – интеллектуальный поиск. При его организации основное внимание уделяется наиболее существенной части – мысленному прогнозированию, созданию замысла (относительно возможного устройства изделия в целом или его части, относительно формы, цвета, материала, способов соединения деталей изделия и т.п.) в строгом соответствии с поставленной целью (требованиями). В процессе поиска необходимой информации ученики изучают книги, журналы, энциклопедии, расспрашивают взрослых по теме проекта. Здесь же разрабатывается вся необходимая документация (рисунки, эскизы, простейшие чертежи), подбираются материалы и инструменты.

Второй этап работы – это материализация проектного замысла в вещественном виде с внесением необходимых корректировок или практическая деятельность общественно полезного характера.

Главная цель защиты проектной работы – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели или требованиям, поэтому основным критерием успешности выполненного проекта является соблюдение в изделии (деятельности) требований или условий, которые были выдвинуты в начале работы. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, особо следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, проявлением у детей внимательного отношения к идеям и творчеству других.

**Методы проведения занятий:** беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация.

**Методы контроля:** консультация, доклад, защита исследовательских работ, выступление, выставка, презентация, мини-конференция, научно-исследовательская конференция, участие в конкурсах исследовательских работ.

## **Технологии, методики:**

уровневая дифференциация;

проблемное обучение;

моделирующая деятельность;

поисковая деятельность;

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

### **« Ключ к здоровью»**

Одним из результатов преподавания программы «Ключ к здоровью » 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, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения

здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность

культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

## **2. Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»**

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

жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой

медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;



- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3. Тематический план обучения и содержание программы**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ключ к здоровью» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ключ к здоровью» состоит из четырёх частей:

**1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, правила поведения в доме и на улице, профилактика обморожения, ожогов, лекарственных и пищевых отравлений.

**3 класс** «Разговор о здоровом питании»: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, умение сделать правильный выбор, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Ключ к здоровью» состоит из 7 разделов:**

«Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

«Здоровое питание»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма.

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в практической деятельности.

### **1 класс «Первые шаги к здоровью»**

#### **Школа докторов Природы( 10 ч)**

Познакомить с назначением кружка «Ключ к здоровью».

Сформировать у обучающихся понятия «здоровье», «Закаливание», «гигиена». Предназначение воды для растений, животных, человека. Обобщить знания детей о том, как вода попадает в дом. Свойства воды.

Показать значение воды для гигиены человека. Правила доктора Воды. Пословицы и поговорки о чистоте. Предназначение предметов обихода; полотенце, мочалка, мыльница и т. д.

Понятие о зрении как об одном из органов чувств. Строение глаза человека. Роль зрения в жизни человека. Болезни глаза. Чем они опасны? Продукты питания для улучшения зрения.

Понятие о слухе как большой ценности для человека. Предназначение уха. Бережное отношение к органам слуха. Уход за ушами.

Болезни ушей, как их избежать.

Понятие о значении и уходе за зубами. Уход за зубами, практическая деятельность детей по уходу за зубами. Беседа о том, из-за чего человек может потерять постоянные зубы, почему ставят на их место протезы – искусственные зубы.

Представление о руках как рабочих инструментах. Пословицы и поговорки о значении рук человека. Правила ухода за руками и ногтями. Назначение различных видов обуви. Уход за обувью. Обувь для разных времён года и разной погоды.

Свойства кожи. Правила ухода за кожей рук, ног, лица и тела. Понятие «микробы». Укусы различных насекомых. Шрамы на теле человека. Как этого избежать? Вред нанесения татуировок на тело человека. Первая помощь при повреждении, ожоге или обморожении кожи.

#### **Будем здоровы (15 ч)**

Сформировать понятие о здоровой пище и вредной пище для здоровья человека. Опасность просроченных продуктов питания. Научить составлять меню для себя и для семьи на день или неделю.

Актуализировать знания о режиме дня. О пользе дневного сна. Почему вредно принимать пищу непосредственно перед сном. Значение сна для детей. Продолжительность сна для различных возрастных групп людей. Микробы, которые любят селиться в постели. Почему человеку снятся сны?

Как сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня. Соблюдение правил хорошего тона в образовательном учреждении. Формировать понятие о дружбе, уважении друг к другу. Дать понятие «настроение». От чего зависит настроение человека? Действия ученика, которые помогут сохранить хорошее настроение в течении всего учебного дня.

Нормы и правила поведения в образовательном учреждении, о том, как правильно вести себя на перемене, уроке, в столовой. Разные виды и формы приветствия одноклассников, друзей, взрослых.

Виды спорта, связанные с водой. Их польза для здоровья человека. Места для купания человека. Правила поведения на воде. Правила поведения при судорогах ног, рук, солнечном ударе, перегреве, переохлаждении.

### **Игры и игровые упражнения по укреплению здоровья ( 3 ч) + 4 ч резерв**

Народные игры. Роль народных игр в становлении личности ребёнка, построение его взаимоотношений с другими детьми.

Детские игры на воздухе. Аттракционные игры, соревнования- поединки. Эти игры можно использовать на переменах и после уроков, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

Подвижные игры. Практическое занятие на площадке или в спортзале образовательного учреждения. Дети знакомятся с подвижными играми, в которые играли их дедушки и бабушки в детские годы.

## **2 класс «Если хочешь быть здоров»**

### **Почему мы боеем (3 ч)**

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

### **Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)**

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

### **Кто нас лечит (1 ч)**

Какие врачи нас лечат

### **Прививки от болезней (2 ч)**

Инфекционные болезни. Прививки от болезней

### **Что нужно знать о лекарствах (2 ч)**

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

### **Как избежать отравлений (2 ч)**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления

### **Безопасность при любой погоде (2 ч)**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

### **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице

### **Правила безопасного поведения на воде (1 ч)**

Вода – наш друг

### **Правила общения с огнём (1 ч)**

Чтобы огонь не причинил вреда

### **Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)**

Чем опасен электрический ток

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

Травмы

### **Как защититься от насекомых (1 ч)**

Укусы насекомых

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

Что мы знаем про кошек и собак

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

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

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

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

### **Первая помощь при травмах (3 ч)**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался

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

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

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

Укусы змей

### **Сегодняшние заботы медицины (3 ч)**

Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение

## **3 класс «Разговор о здоровом питании»**

Вводное занятие.

Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

**Если хочешь быть здоров.** Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

**Анкетирование «Полезные привычки».**

**Самые полезные продукты.** Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

**Экскурсия в магазин.**

**Раздельное питание.** Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

**Как правильно есть (гигиена питания).** Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И. Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

**Основные правила гигиены питания.** Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем

нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

**Удивительные превращения пирожка.** Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

**Проектная деятельность «Режим питания школьника».**

**Соревнование.** Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?** Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Сложные слова», «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

**Викторина «Печка в русских сказках»** - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята» - разделить крупы друг от друга.

**Плох обед, если хлеба нет.** Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

**Подготовка к «Празднику хлеба».** Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

**Игры : «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».**

**Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».** Полдник. **Время есть булочки.** Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Конкурс – викторина «Знатоки молока»** - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

**Игра «Кладовая народной мудрости».** Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

**Пора ужинать.** Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

**Приготовление бутербродов (практическая работа).** Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

**Экскурсия в столовую.** Блюда для завтрака, обеда, ужина.

**Где найти витамины весной.** Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

**Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа).** Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

**На вкус и цвет товарищей нет».** Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

**Практическая работа «Определи вкус продукта».**

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухим).

**Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».**

**Если хочется пить.** Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

**Велосипедный спорт (прогулка на велосипеде).**

**Что надо есть, если хочешь стать сильнее.** Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

**Работа на участке. Посадка лука.**

**Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.** КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

**Каждому овощу свое время.** Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

**Праздник урожая.** 1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2.Домашнее задание – «Реклама овощей» (полезные свойства овощей, блюда из этих овощей). 3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

**4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**



## **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.

### 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1-2	Дружи с водой	2		
3-4	Забота об органах чувств	2		
5-6	Уход за зубами	2		
7	Уход за руками и ногами	1		
8-10	Забота о коже	3		
11-13	Как следует питаться	3		
14	Как сделать сон полезным	1		
15	Настроение в школе	1		
16	Настроение после школы	1		
17-18	Поведение в школе	2		
19-20	Вредные привычки	2		
21-22	Мышцы, кости и суставы	2		
23	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1		
24	Как правильно вести себя у воды	1		
25	Как правильно вести себя на воде	1		
26	Народные игры	1		
27	Подвижные игры	1		
28-29	Доктора природы	2		
30-33	Резерв	4		
Итого 33 часа				

### 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Причина болезни	1		
2	Признаки болезни	1		
3	Как здоровье?	1		
4	Как организм помогает себе сам	1		
5	Здоровый образ жизни	1		

6	Какие врачи нас лечат	1		
7	Инфекционные болезни	1		
8	Прививки от болезней	1		
9	Какие лекарства мы выбираем	1		
10	Домашняя аптека	1		
11	Отравление лекарствами	1		
12	Пищевые отравления	1		
13	Если солнечно и жарко	1		
14	Если на улице дождь и гроза	1		
15	Опасность в нашем доме	1		
16	Как вести себя на улице	1		
17	Вода - наш друг	1		
18	Как уберечься от мороза	1		
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1		
20	Чем опасен электрический ток	1		
21	Травмы	1		
22	Укусы насекомых	1		
23	Что мы знаем про собак и кошек	1		
24	Отравление ядовитыми веществами	1		
25	Отравление угарным газом	1		
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1		
27	Растяжение связок и вывих костей	1		
28	Переломы	1		
29	Если ты ушибся или порезался	1		
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		
31	Укус змеи	1		
32	Расти здоровым	1		
33	Воспитай себя	1		
34	Я выбираю движение	1		
35	Резерв	1		
Итого 35 часа				

### 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дат	
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1		
3	Самые полезные продукты	1		
4	Экскурсия в магазин	1		

5	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1		
6	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
7	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1		
8	Удивительные превращения пирожка	1		
9	Проект «Режим питания школьника»	1		
10	Соревнования	1		
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?	1		
12	Викторина «Печка в русских сказках».	1		
13	Плох обед, если хлеба нет	1		
14	Подготовка к « Празднику хлеба»	1		
15	Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки».	1		
16	Настольная игра	1		
17	Полдник, время есть булочки	1		
18	Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1		
19	Игра «Кладовая народной мудрости»	1		
20	Пора ужинать	1		
21	Практическая работа «Приготовление бутербродов».	1		
22	Экскурсия в столовую	1		
23	Где найти витамины весной	1		
24	Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)». Игры «Отгадай название», «Вкусные истории».	1		
25	На вкус и цвет товарищей нет	1		
26	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1		
27	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды»	1		
28	Если хочется пить	1		
29	Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах)	1		
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
31	Работа на участке. Посадка лука.	1		
32	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
33	Каждому овощу - своё время	1		
34	Праздник урожая	1		
35	Резерв	1		
Итого 35 часа				

#### 4 год обучения - (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
1	Что такое здоровье?	1		
2	Что такое эмоции?	1		
3	Чувства и поступки	1		
4	Стресс	1		
5	Учимся думать и действовать	1		
6	Учимся находить причину и последствия событий	1		
7	Умей выбирать	1		
8	Принимаю решение	1		
9	Я отвечаю за свои решения	1		
10	Что мы знаем о курении	1		
11	Зависимость	1		
12	Умей сказать НЕТ	1		
13	Как сказать НЕТ	1		
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1		
16	Волевое поведение	1		
17	Алкоголь	1		
18	Алкоголь – ошибка	1		
19	Алкоголь – сделай выбор	1		
20	Наркотик	1		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1		
22	Мальчишки и девчонки	1		
23	Моя семья	1		
24	Дружба	1		
25	День здоровья	1		
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1		
27	Я выбираю кашу	1		
28	Чистота и здоровье	1		
29	Откуда берутся «грязнули»?	1		
30	Чистота и порядок	1		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
32	КВН «Наше здоровье»	1		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1		
34	Будьте здоровы!	1		
Итого 34 часа				

#### **4. Формы промежуточной и итоговой реализации программы**

Возможные результаты («выходы») проектной деятельности младших школьников:

альбом,

газета,

гербарий,

журнал,

книжка-раскладушка,

коллаж,

коллекция,

костюм,

макет,

модель,

музыкальная подборка,

наглядные пособия,

паспарту,

плакат,

план,

серия иллюстраций,

сказка,

справочник,

стенгазета,

сувенир-поделка,

сценарий праздника,

учебное пособие,

фотоальбом,

экскурсия

## **5. Список литературы**

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.

ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

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

«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.

«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.

«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва

## **6. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.**

Для осуществления образовательного процесса по курсу «Я - исследователь» необходимы следующие принадлежности:

компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

набор ЦОР по проектной технологии