

Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета

протокол № 1 от 17.08.2020 года

Председатель педсовета

А.А. Детко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Дорога безопасности»

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов 1 класс - 33 часа, 1 час в неделю;

2 класс - 34 часа, 1 час в неделю;

3 класс - 34 часа, 1 час в неделю;

4 класс - 34 часа, 1 час в неделю

Учитель: Кащенко Людмила Викторовна

Программа разработана на основе

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1 от 17.08.2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» 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, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального

благополучия и успешности человека.

Программа 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**:

1. *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;

2. *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 учебного предмета курса

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема 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 четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания 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 различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» 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 и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Дорога безопасности» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года.

- 1-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 2-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 3-й класс - в объёме 1 час в неделю,
- 4-й класс - в объёме 1 час в неделю.

4.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Дорога безопасности».

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 учебные действия.

Личностные результаты:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Дорога безопасности» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- знать правила оказания первой медицинской помощи при кровотечении,

удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

5.Содержание учебного предмета, курса

1 класс

1.Введение «Вот мы и в школе».

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра.

Чтение и анализ стихотворения К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

2.Питание и здоровье

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (беседа «Умеем ли мы правильно питаться?». Беседа «Как и чем мы питаемся». Викторина «Красный, жёлтый, зелёный»

3.Моё здоровье в моих руках

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты.

Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь.

День здоровья

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

4.Я в школе и дома

Мой внешний вид -залог здоровья. Зрение - это сила. Осанка - это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

5. Чтоб забыть про докторов

"Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности День здоровья

«Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять свое здоровье» **6.Я и**

моё ближайшее окружение

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки. "Я б в спасатели пошел"

7.«Вот и стали мы на год взрослей»

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь.

Вредные и полезные растения. Инсценировка: русская народная сказка «Репка».

Чему мы научились за год.

2 класс

1.Введение «Вот мы и в школе».

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. **В** гостях у Мойдодыра. **Я** хозяин своего здоровья

2.Питание и здоровье

Правильное питание - залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Инсценировка «**Я** выбираю кашу». «Что даёт нам море».

Светофор здорового питания.

3.Моё здоровье в моих руках

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья

4.Я в школе и дома

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника.

Сколиоз. Шалости и травмы. «**Я** сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

5. Чтоб забыть про докторов

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья

«Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы **6. Я и моё ближайшее окружение**

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного 7.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Инсценировка А.Колобова

«Красивые грибы». Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения.

3 класс

1.Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья».

2. Питание и здоровье

Игра «Смак». Правильное питание -залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»

3.Моё здоровье в моих руках

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.

День здоровья

«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". Экскурсия «Природа - источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

4.Я в школе и дома

Мой внешний вид -залог здоровья. «Доборечие».

Инсценировка С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

5.Чтоб забыть про докторов

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь День
здоровья

«Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы **6.Я и моё ближайшее окружение**

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Чтение и анализ сказки А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность .Лесная аптека на службе человека. Игра

«Не зная броду, не суйся в воду».

Чему мы научились и чего достигли.

4 класс

1.Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье. Как познать себя. **2.Питание и здоровье**

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»

3.Моё здоровье в моих руках

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника.

Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

4.Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим». Класс не улица ребята **И** запомнить это надо!» Инсценировка: «Спешите делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

5. Чтоб забыть про докторов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День
здоровья

«За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники».

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы

6.Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение. В мире интересного.

7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья «Умееете ли вы вести здоровый образ жизни».

6. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количес тво часов	Основные виды деятельности	Формы организации образовательной деятельности
1	Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)	Практическое занятие «Дорога к доброму здоровью»	1	Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами и нормами культурного общения в школе. Построение взаимоотношений «педагог - ученик», «ученик - ученик».	При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
2		Практическое занятие «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»	1	Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами представления себя в обществе. Ответы на вопросы учителя.	
3		«В гостях у Мойдодыра». (чтение и анализ стих-я К. Чуковского «Мойдодыр»).	1	Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами поведения за столом, понятием «хорошие манеры». Ответы на вопросы викторины по теме.	
4		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	Слушание объяснений учителя. Знакомство с правилами приёма гостей и нормами поведения в гостях. Составление предложений по сюжетным картинкам.	
5	Питание и здоровье (5ч.)	«Витаминная тарелка на каждый день».	1	Участие в дискуссии «Что такое витамины и для чего они нужны Участие в конкурсе рисунков «Витамины наши друзья и помощники». .	

6	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Практическое занятие. «Культура Питания»	1	Участие в беседе «Как правильно питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека
7		Беседа «Умеем ли мы правильно питаться».	1	Участие в дискуссии: «Продукты полезные и вредные для здоровья человека»
8		Занятие: «Приглашаем на чай»	1	Знакомство с церемонией чаепития у разных народов. Чаепитие в группе.
9		Викторина «Красный, жёлтый, зелёный».	1	Участие в викторине «Красный, жёлтый, зелёный» (угадывание витаминов).
10		«Соблюдаем мы режим быть здоровыми хотим».	1	Участие в дискуссии «Режим дня. Когда и что надо делать в течение дня».
11		Занятие: «Мой режим дня».	1	Составление режима дня.
12		Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».	1	Чтение и анализ стихотворения «Ручеёк».
13		Занятие «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Участие в дискуссии «Сезонные изменения. Что такое сезонные изменения в природе как их принимает человек. Участие в сюжетно-ролевой игре: «Одежда человека и соответствие её временам года»
14		«Как обезопасить свою жизнь» Практическое занятие.	1	Участие в дискуссии «Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг».
15		День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

		Практическое занятие.			
16		В здоровом теле здоровый дух Практическое занятие	1	Участие в беседе «В здоровом теле –здоровый дух». Знакомство с практическими рекомендациями как себя закалить.	
17	Я в школе и дома (6ч.)	«Мой внешний вид – залог здоровья».	1	Участие в беседе «Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье»	
18		«Зрение – это сила».	1	Прослушивание беседы «Глаза -главные помощники человека. Как защищены глаза. Строение глаз.Почему зрение портится». Выполнение зарядки для глаз.	
19		«Осанка – это красиво». Практическое занятие.	1	Прослушивание беседы «Что такое осанка. Красивая и правильная осанка- это здоровье. На что влияет неправильная осанка». Знакомство с рекомендациями «Как сохранить осанку красивой.Выполнение упражнений по сохранению осанки.	
20		«Весёлые перемены». Практическое занятие.	1	Прослушивание рассказа «Для чего нужны перемены». Повторение правил поведения на перемене. Чтение стихотворения Б.Заходера «Перемена».	
21		«Здоровье и домашние задания»	1	Знакомство с рекомендациями по правильной подготовке домашнего задания. Участие в игре викторине «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим,все болезни победим». Подвижные игры на свежем воздухе.	
22		«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». Игра-викторина.	1	Прослушивание рассказа учителя «Что препятствует нашему здоровью». Знакомство с рекомендациями «Как остаться здоровым».	

23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	“Хочу остаться здоровым”.	1	Прослушивание рассказа учителя «Какие вкусности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть».
24		Вкусные и полезные вкусности Практическое занятие	1	«Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие Отгадывание загадок.Рисование «Здоровое питание» (Конкурс рисунков).
25		День здоровья «Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие	1	Практическое занятие.
26		«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Практическое занятие.	1	Размышление о здоровье «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Дай совет другу».
27	Я и моё ближайшее окружение (3ч.)	«Моё настроение. Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение» (день вежливости)	1	Участие в игре «Добрые слова» Выполнение рисунков к выставке «Моё настроение».
28		«Вредные и полезные привычки»	1	Участие в дискуссии «Какие привычки можно назвать полезными. Как они влияют на здоровье»
29		“Я б в спасатели пошел”. Ролевая игра	1	Ролевая игра
30	Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)	«Опасности летом» (просмотр видео фильма)	1	Прослушивание рассказа учителя«Где можно встретить Опасности». Участие в ролевой игре «Я б в спасатели пошёл». Просмотр видео фильма «Опасности летом».
31		«Первая доврачебная помощь»Практическое занятие.	1	Знакомство со способами оказания доврачебной помощи (при порезе, ушибе, вывихе, переломе).
32		Вредные и полезные	1	Прослушивание рассказа учителя

		растения.		«Вредные и полезные растения».	
33		Инсценировка: русская народная сказка «Репка».	1	Инсценировка русской народной сказки «Репка».	
		Итого	33		

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количес тво часов	Основные виды деятельности	Формы организации образовательной деятельности
1	Введение «Вот мы и в школе». (4ч.)	Что мы знаем о ЗОЖ Участие в дискуссии «Что мы знаем о ЗОЖ. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни».	1	ЗОЖ Участие в дискуссии «Что мы знаем о ЗОЖ. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни».	При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
2		По стране Здоровейке.	1	Участие в дискуссии «Какие жители населяли бы нашу страну. Выполнение рисунков «Страна Здоровейка».	
3		В гостях у Мойдодыра	1	Прослушивание рассказа учителя «Наша гигиена: как её соблюдать». Чтение стихотворения Э.Успенского «Очень страшная история».	
4.		Я хозяин своего здоровья	1	Участие в викторине « Я хозяин своего здоровья»(что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье укрепить).	
5.	Питание и здоровье (5ч.)	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на	1	Прослушивание рассказа «Правильное питание - залог Здоровья. Режим питания. Пищевая тарелка». Составление меню на день.	

		всю жизнь.			
6.		Культура питания. Этикет.	1	Участие в дискуссии «Культура питания. Как и где мы едим. Как есть правильно». Участие в викторине «Правила поведения за столом».	
7		Занятие «Я выбираю кашу».	1	Прослушивание рассказа учителя «Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение» Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша».	
8		«Что даёт нам море»	1	Участие в дискуссии «Что даёт нам море. Съедобные морские растения и животные. Йод.» Участие в викторине «В гостях у Нептуна».	
9		Светофор здорового питания	1	Составляем своего правильного меню. Рисование продуктов на выбранный витамин .	
10	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Сон и его значение для здоровья человека	1	Участие в беседе «Сон и его значение для здоровья человека. Сон –лучшее лекарство. Что чувствует человек, когда плохо спит». Знакомство с рекомендациями «Что надо делать, чтобы быстро уснуть». Чтение стихотворения С.Михалков «Не спать».	
11		Закаливание в домашних условиях.	1	Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель»	
12		День здоровья	1	Участие в эстафете «Сильнее быстрее, выше».	
13		Иммунитет.	1	Иммунитет Прослушивание рассказа «Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет». Знакомство со способами повышения иммунитета.	
14		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Участие в беседе «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Что такое здоровье. Нужно ли его укреплять и почему. Как его укреплять».	
15		Спорт в жизни ребёнка.	1	Участие в дискуссии «Спорт в жизни ребёнка. Какие виды спорта вы знаете, какими занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье.	
16		Слагаемые здоровья	1	Участие в рассуждении «Почему люди желают друг другу здоровья?»	

17	Я в школе и дома (6ч.)	Я и мои одноклассники	1	Участие в дискуссии «Я и мои одноклассники. Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками». Выполнение рисунка дружбы.
18		Почему устают глаза?	1	Прослушивание рассказа «Почему устают глаза. Как сберечь зрение». Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Выполнение гимнастика для глаз.
19		Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Прослушивание рассказа «Гигиена позвоночника. Сколиоз. Откуда взялся сколиоз». Знакомство с правилами поддержания правильной осанки.
20		Шалости и травмы.	1	Участие в дискуссии «Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм».
21		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1	Участие в дискуссии «Переутомление и утомление.
22		Умники и умницы.	1	Умеешь ли ты готовить уроки». Знакомство с правилами подготовки домашнего задания. Составление своего режима дня. Участие в играх по пройденным темам, решение ситуативных задач.
23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	С. Преображенский «Огородники»	1	Чтение рассказа С. Преображенского «Огородники». Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся».
24		Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	Выполнение рисунков к выставке «Как защитить себя от болезни».
25		День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Участие в конкурсах «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий».
26		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Участие в дискуссии о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».
27	Я и моё ближайшее	Мир эмоций и	1	Участие в дискуссии «Что такое эмоции. Какие

	окружение (4ч.)	чувств.		бывают эмоции. Какие бывают чувства. Какие поступки зависят от эмоций и чувств». Выполнение рисунков «Мир эмоций».	
28		Вредные привычки	1	Участие в дискуссии: «Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести»	
29		«Веснянка»	1	Участие в дискуссии «Весенние празднества. Режим питания в праздники.	
30		В мире интересного	1	Знакомство с народными играми и гуляниями.	
31	«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)	Я и опасность.	1	Участие в дискуссии: «Укусы насекомых. К чему они могут привести». Знакомство с правилами первой помощи при укусах насекомых.	
32		Чем и как можно отравиться.	1	Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы». Участие в дискуссии «Чем и как можно отравиться. Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы». Чтение рассказа А.Колобовой «Красивые грибы».	
33		Первая помощь при отравлении	1	Знакомство с правилами оказания первой помощи при отравлении.	
34		Наши успехи и достижения	1	Участие в сюжетно-ролевых играх по изученным темам.	
		Итого	34		

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы организации образовательной деятельности
1	Введение«Вот мы и в школе» (4ч.)	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Участие в дискуссии «Что такое здоровый образ жизни. Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит?»	При проведении занятий используются

2		Личная гигиена	1	Участие в дискуссии «Личная гигиена. Вредные привычки. Надо Быть внимательным к своему здоровью». Чтение Г.Остера «Нет приятнее занятия».	индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности обучающихся, а также работа в парах.
3		В гостях у Мойдодыра	1	Чтение В.Лившина «Тротуар ему не нужен», Б.Заходера «Петя мечтает». Выполнение рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены»	
4		«Остров здоровья»	1	Создание макета острова здоровья Участие в игре «Питание и здоровье».	
5		Игра«Смак»	1	Участие в игре «Смак». Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда.	
6	Питание и здоровье (5ч.)	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	Участие в разработке мини-проекта «Правильное питание и здоровье».	
7		Вредные микробы	1	Участие в дискуссии «Вредные микробы. Что такое микробы, где они находятся, как попадают в организм. Как победить их.Рисуем микробов	
8		Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Участие в дискуссии: «Что такое здоровая пища и как еёприготовить. Что можно есть на завтрак». Выполнение поделки из солёного теста.	
9		«Чудесный сундучок»	1	Участие в викторине «Собираем чудесный сундучок здоровья».	
10	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Труд и здоровье	1	Участие в дискуссии «Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогаете ли вы родителям»	

11		Наш мозг и его волшебные действия	1	Участие в дискуссии «Наш мозг и его полезные действия. Наши помощники: память, мышление воображение. Как их развивать?». Просмотр видеофильма «Быстрое развитие памяти».	
12		День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	Участие в эстафете «Хочу остаться здоровым»	
13		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Участие в дискуссии«Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья. Закаливающие процедуры. Почему надо закаливать организм?»	
14		Беседа“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Участие в дискуссии «Как сохранять и укреплять своё здоровье. Здоровье и его значимость для человека»	
15		Экскурсия«Природа – источник здоровья»	1	Участие в экскурсии в парк. Рассуждение «Как природа может влиять на здоровье».	
16		«Моё здоровье в моих руках»	1	Участие в викторине «Моё здоровье в моих руках».	
17	Я в школе и дома (6ч.)	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Участие в дискуссии «Мой внешний вид - залог здоровья. Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище. Всегда ли здоровье зависит от гигиены?»	
18		«Доброречие»	1	Участие в дискуссии: «Умеем ли вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие?»Решение ситуативных задач.	
19		«Что такое каприз»	1	Участие в дискуссии «Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках»	
20		«Бесценный дар-зрение».	1	Участие в дискуссии «Бесценный дар – зрение. Как сохранить зрение. Когда обращаются к врачу офтальмологу?». Выполнение зарядки для глаз.	
21		Гигиена правильной осанки	1	Участие в дискуссии «Что такое осанка. Как сформировать правильную осанку. Почему искривляется позвоночник?»	

22		«Спасатели, вперед!»	1	Участие в игре-викторине «Спасатели, вперед!»	
23	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	Шарль Перро«Красная шапочка»	1	Чтение и анализ сказки Шарля Перро«Красная шапочка». Участие в дискуссии «С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми?».	
24		Движение - это жизнь	1	Разучивание правил игр на переменах.	
25		День здоровья «Дальше,быстрее, выше»	1	Участие в эстафете «Дальше, быстрее, выше».	
26		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Участие в разговоре о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы».	
27	Я и моё ближайшее окружение (4ч.)	Мир моих увлечений	1	Участие в дискуссии «Мир моих увлечений. Какие увлечения у детей. Компьютер: друг или враг. Увлечение различными видами спорта».	
28		Вредные привычки и их профилактика.	1	Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика». Создание проекта «Избавиться от вредной привычки».	
29		Добро лучше, чем зло,зависть, жадность.	1	Участие в дискуссии «Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность. Что такое доброта. Кого можно назвать добрым.	
30		В мире интересного.	1	Просмотр мультфильма «Сказка о рыбаке и рыбке»	

31	«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.)	Я и опасность.	1	Участие в дискуссии «Я и опасность. Тепловой удар, солнечный удар: что это такое?» Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе	
32		Лесная аптека на службе человека	1	Участие в дискуссии «Какие растения лекарственные и почему». Рассматривание гербария.	
33		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Участие в игре «Не зная броду, не суйся в воду». Знакомство с правилами поведения на воде и правилами оказания первой помощи утопающему	
34		Чему мы научились и чего достигли	1	Участие в итоговом контроле знаний (диагностике). Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина».	
		Итого	34		

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы организации образовательной деятельности
1	«Здоровье и здоровый образ жизни» (3ч.)	Правила личной гигиены	1	Участие в дискуссии «Правила личной гигиены. Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от них. Чтение стихотворения С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»	При проведении занятий используются индивидуальная, групповая и коллективная формы организации деятельности
2		Физическая активность и здоровье	1	Участие в дискуссии «Физическая активность и здоровье. Здоровье - это движение». Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»	
3		Как познать себя	1	Участие в сюжетно-ролевой игре «Познай себя».	

4	Питание и здоровье (5ч.)	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Участие в дискуссии «Питание-необходимое условие для жизни человека. Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека»	обучающихся, а также работа в парах. Часто применяемыми формами занятий являются игры, беседы, конкурсы
5		Здоровая пища для всей семьи	1	Участие в дискуссии «Здоровая пища для всей семьи. Что значит умеренность и разнообразие. Овощи –кладовая здоровья. Готовим обед из трёх блюд».	
6		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Участие в дискуссии «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси». Знакомство с кулинарными историями.	
7		Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Участие в дискуссии «Секреты здорового питания. Рацион питания. Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье».	
8		«Богатырская силушка»	1	Текущий контроль знаний. Участие в мини-проекте «Богатырская силушка» .	
9	Моё здоровье в моих руках (7ч.)	Домашняя аптечка	1	Участие в дискуссии «Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи	
10		«Мы за здоровый образ жизни»	1	Отгадывание загадок «Как сохранить и укрепить здоровье.	
11		Марафон Сколько стоит твоё здоровье»	1	Участие в марафоне «Сколько стоит твоё здоровье и как его оценить?»	
12		«Береги зрение с молодую».	1	Участие в дискуссии «Береги зрение с молодую. Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения».	
13		Как избежать искривления	1	Участие в дискуссии «Как избежать искривление Позвоночника». Выполнение упражнений для	

		позвоночника		профилактики искривления позвоночника.	
14		Отдых для здоровья	1	Участие в дискуссии «Отдых для здоровья. Делу время – потехе час». Знакомство с правилами отдыха в течении дня.	
15		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Участие в дискуссии «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?»	
16	Я в школе и дома (6ч.)	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Участие в дискуссии «Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника». Составление своего режима дня.	
17		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	Участие в беседе о правилах поведения в классе. Составление правил поведения в классе	
18		«Спешите делать добро»	1	Участие в сюжетно-ролевой игре «Спешите делать добро» (Добрые и злые поступки в сказках и наяву). Выделение качеств доброго и злого человека.	
19		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	Участие в дискуссии «Что такое дружба? Как дружить в школе. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом»	
20		Мода и школьные будни	1	Участие в дискуссии «Мода и школьные будни. Какая бывает одежда. Требования к школьной одежде. Требования к обуви».	
21		Делу время, потехе час.	1	Участие в викторине «Делу время, потехе час»	
22	Чтоб забыть про докторов (4ч.)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом	1	Участие в дискуссии «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред»	

		заниматься		Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»	
23		День здоровья «За здоровый образ жизни» С	1	Путешествие по станциям «За здоровый образ жизни».	
24		Инсценировка спектакля С.Преображенского «Огородники».	1	Участие в дискуссии «Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся». Инсценировка спектакля С.Преображенского «Огородники».	
25		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Участие в викторине «Вкусные и полезные вкусы»	
26	Я и моё ближайшее окружение (4ч.)	Размышление о жизненном опыте	1	Размышление о жизненном опыте «Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках».	
27		Вредные привычки и их профилактика	1	Участие в дискуссии «Вредные привычки и их профилактика Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек». Выполнение рисунков «Скажем нет вредным привычкам»	
28		Школа и моё настроение	1	Участие в дискуссии «Школа и моё настроение. От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение».	
29		В мире интересного	1	Участие в тренинге «Лепим своё настроение, лепим свои страхи»	
30	«Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)	Я и опасность.	1	Участие в дискуссии «Я и опасность. Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период»	

31		Игра «Мой горизонт»	1	Участие в дискуссии «Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое». Участие в игре Мой горизонт».	
32		Гордо веет флаг здоровья	1	Участие в дискуссии «Гордо веет флаг здоровья. Что мы знаем о здоровье»	
33		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	Участие в дискуссии «Кого можно назвать здоровым чело веком»	
34		Итоговый контроль знаний Составление книги здоровья из работ	1	Прохождение итоговой диагностики знаний. Составление книги здоровья из выполненных за учебный год работ.	
		Итого	34		

7. Материально-техническое обеспечение программы «Дорога безопасности»

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Дорога безопасности» необходима материально-техническая база:

Материалы-ю-техническое обеспечение включает:

Учебно-методическое обеспечение представлено учебными пособиями для учащихся и методическими пособиями для учителя.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. -М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т .В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа-2005. -№ 11. - С. 75-78
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы/ В.И. Ковалько. - М. : Вако, 2004. - 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических

- комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
 7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: / психологические установки и упражнения [Текст] Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
 8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
 9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
 10. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС

от 14.08.2020 года № 1

руководитель МС

_____ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ О.А. Толстых

17.08.2020 года