

Рецензия

На программу внеурочной деятельности «Школа здоровья» учителя
начальных классов МБОУ СОШ №14 пгт Ильского МО Северский район
Кулаковой Анастасии Алексеевны

Представленная к рецензированию программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 8-10 лет. Данная программа рассчитана на 3 года (102 часа) реализации, периодичность занятий — 1 час в неделю.

Программа состоит из следующих структурных элементов: пояснительная записка, общая характеристика курса внеурочной деятельности, личностные, предметные и метапредметные результаты реализации программы, содержание учебного предмета, учебно-тематическое планирование, списки рекомендуемой литературы.

В данной программе определены цели и задачи изучения в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Чётко указаны цели, задачи и результаты обучения. По каждому тематическому разделу представлен тематический план, где отражены темы курса, последовательность их изучения, количество часов на изучение тем. Структура программы соответствует требованиям к оформлению данного документа.

Автор акцентирует внимание на том, что программа базового уровня «Школа здоровья» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа курса обладает практической значимостью. Она поможет учащимся усвоить, что быть здоровым - значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. В процессе прохождения курса формируются умения и навыки самостоятельной исследовательской деятельности.

Представленная программа «Школа здоровья» учителя Кулаковой А.А. актуальна для системы образования, интересна по содержанию и может быть рекомендована для использования в ОО муниципалитета.

27.08.2020г.

Главный специалист МКУ МО Северский район «ИМЦ» Г.В. Бятец
Подпись удостоверяю
Руководитель МКУ МО Северский район «ИМЦ» Е.В. Ганина



**Муниципальное образование Северский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район
имени Тылькиной Веры Антоновны**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №14 пгт Ильского

МО Северский район им.Тылькиной В.А.

И.Г.Окишева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Школа здоровья»**

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 2-4 класс

Учитель: Кулакова Анастасия Алексеевна

Направление – спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа – 8-10 лет

Срок реализации: 3 год (всего 102 часа, 34 часа в год)

2022-2023 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями
- Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа М.: «Просвещение», 2010.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011г., регистрационный № 19993);

Цель программы: формирование у учащихся стремления быть здоровым душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, законами общества.

Задачи:

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
 - реализация усвоенных ребёнком знаний и представлений в его реальном поведении.
- воспитание у ребенка потребности быть здоровым, научить его этому, организационно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости, создать условия, при которых ребенок захочет заботиться о своем здоровье, захочет научиться как его сохранить и укрепить.

Эти задачи решаются сразу **на трех уровнях работы:**

- 1.уровень - информативный: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.
2. уровень – личностный: на нем у ребенка следует вызвать положительное эмоциональное отношение к теме занятия, сделать так, чтобы ему захотелось применить к себе полученные знания. Здесь необходимы одобрение, поддержка и принятие ребенка таким, какой он есть.
- 3 уровень – осознание: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он так поступает, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается

способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию, самоконтролю, а так же пониманию того, что думают, чувствуют и делают другие люди

Работа с детьми строится в направлении **лично-ориентированного взаимодействия** с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема здоровья человека **актуальная** для всех времён и народов, а в наше время она становится **первостепенной**. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, заботу о нем нельзя перекладывать на плечи одной медицины. Заниматься здоровьем надо не только и столько там, куда люди приходят со своими болезнями, а там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования. Отличительными особенностями являются: определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Программа включает в себя нравственные, психические, физические и социальные компоненты здоровья.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре безопасности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ,

Личностные результаты изучения курса. Развитие ценностных отношений школьника к другим людям, своему здоровью, развитие понимания собственной неповторимости и индивидуальности

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты изучения курса.

Школьник приобретает опыт здорового образа жизни, совместной деятельности с другими людьми, опыт оказания первой медицинской помощи и поддержания нормального состояния здоровья безлекарственными способами.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные

универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные

универсальные учебные действия

- Выпускник научится:
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

- **Предметные:** приобретение учащимися знаний из различных областей науки о человеке - анатомии, физиологии, психогигиены, психологии; знание названия частей тела, названия и

расположение основных внутренних органов, их функций; приобретение знаний правил личной гигиены, представлений о наследственности и генах, о том, какое зло приносит алкоголь, никотин, наркотики; приобретение знаний правил безопасности во всех сферах жизни (дома, в школе, в игре, на улице) и их выполнение. Получит необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;

- о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;
- о здоровом питании;
- о заболеваниях и способах их предупреждения;
- о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека

Научится применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ реализации программы: контрольные занятия в виде викторин, смотра-конкурса знаний, анкетир

ФОРМЫ занятий могут быть разнообразными: дидактические игры, викторины, смотры знаний, уроки в музее, в спортивном зале, на улицах города; уроки – исследования, уроки-путешествия. Учебно-познавательная деятельность на уроке может быть различной: индивидуальной, в парах, в группе, фронтальной. Содержание, средства, методы и формы организации познавательной деятельности ориентированы на обеспечение мотивационного и волевого, создания условий для самопознания и самоанализ.

ТЕХНОЛОГИИ обучения: личностно-ориентированные, проблемно-поисковые, здоровьесберегающие, развивающее обучение, проектная деятельность, игровые технологии, системно-деятельностный подход.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ включает познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребёнка.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 год обучения. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Правильное питание. Как сделать сон полезным. Настроение и поведение в школе и после школы. Вредные привычки. Правильная осанка. Как закаляться. Правильное поведение на воде. Подвижные и народные игры. Причины болезней. Кто и как предохраняет нас от болезней. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Отравления лекарственными и пищевыми. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме и на улице. Правила

безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнём. Чем опасен электрический ток. Предосторожности при обращении с насекомыми, с кошками и собаками. Первая помощь при отравлении дымом, жидкостями, пищей. Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении. Первая помощь при травмах, укусах насекомых, при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло.

2 год обучения. Чего не надо бояться. Почему мы говорим неправду. Добрым быть приятнее, чем жадным и завистливым. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучит себя от вредных привычек. Как относиться к наказаниям. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя когда что-то болит. Как организовать свой досуг после школы. Как общаться с друзьями. Как помочь родителям. Как помочь больным и беспомощным.

3 год обучения. От чего зависит наше здоровье. Опасные и безопасные ситуации. Физическое здоровье и окружающая среда. Гигиена труда и отдыха. Режим дня. Основы здорового образа жизни. Закаливание. Заповеди здорового питания. Питание и здоровье зубов. Чистота и здоровье. Как вести себя, когда что-то болит. Привычки полезные и Вредное влияние наркотиков для здоровья. Волевое поведение. Самопознание. Мой характер. Чувства и поступки. Стресс. Поведение, решения и здоровье. Умение выйти из конфликтной ситуации. Умение контролировать свои поступки и выражении чувств. Умение отстаивать своё мнение. Причины страхов. Как справиться со страхами. Взаимопонимание в семье. Семейные традиции – залог хорошего психического здоровья. Здоровый образ жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ занятия	Разделы	Тема, содержание занятия	Реализация деятельностного подхода (деятельность обучающихся)
1	Вводное занятие. (1 час)	1.Ценность здоровья. Способы укрепления своего здоровья.	Участвуют в беседе, слушают мнения товарищей, учителя, высказывают своё мнение
2-4	Почему мы бодем. (3 часа)	1.Причины болезней. 2.Признаки болезней. Как помочь больному. 3.Как здоровье? Способы сохранения здоровья, признаки здорового человека.	Беседуют, разучивают упражнения к оздоровительной минутке. Беседуют, играют. Участвуют в игре-соревновании, заполняют тест, беседуют.
5-6	Кто и как предохраняет нас	1.Как организм помогает себе	Заполняют тест,

	от болезней. (2 часа)	сам. Адаптация к окружающей среде, режим дня. 2.Здоровый образ жизни. Понятие о здоровом образе жизни, правила здорового образа жизни, вредные привычки.	участвуют в беседе, составляют памятки. Беседуют, участвуют в оздоровительной минутке.
7	Кто нас лечит. (1 час)	1.Какие врачи нас лечат. Лечебные учреждения, профессии врачей.	Беседуют, анализируют стихотворение, выполняют валеологический самоанализ.
8-9	Прививки от болезней. (2 часа)	1.Инфекционные болезни. Понятие инфекции, источники заражения, понятие иммунитета. 2.Прививки от болезней. Способы защиты от болезней.	Слушают и воспринимают рассказ учителя, играют. Анализируют стихотворение, играют.
10-11	Что нужно знать о лекарствах. Как сделать сон полезным.	1.Какие лекарства мы выбираем. Состав лекарственных средств, осторожное обращение с лекарствами, безопасность при приеме. 2.Домашняя аптечка. Доктора Природы. Что лежит в домашней аптечке.	Выполняют валеологический самоанализ, слушают рассказ учителя. Участвуют в беседе, наблюдают, обсуждают
12-13	Как избежать отравлений.(2 часа) . Как следует питаться.	1.Отравление лекарствами. Виды отравлений, причины отравлений, признаки отравлений, первая помощь. 2.Пищевые отравления. Как следует питаться. Уход за зубами. Причины отравлений, признаки отравлений, первая помощь.	Слушают рассказ учителя, играют, выполняют практическую работу. Беседуют, разбирают и анализируют ситуаций.
14-15	Безопасность при любой погоде. Как правильно вести себя на воде. Как закаляться. (2 часа)	1.Если солнечно и жарко. Как закаляться. Солнечный удар, его признаки, первая помощь. 2.Если на улице дождь и гроза.Как правильно вести себя на воде. Опасность во время грозы, поведение во время грозы	Анализируют стихотворение, беседуют, выполняют практическую работу Участвуют в беседе ,разучивают упражнения к оздоровительной минутке.
16-17	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Настроение в школе.	1.Опасность в нашем доме. Понятие травмы, причины травм дома, правила безопасного поведения.	Слушают рассказ, играют. Беседуют, играют,

	Настроение после школы.	2.Как вести себя на улице. Настроение в школе. Настроение после школы Правила дорожного движения, безопасное поведение в транспорте.	участвуют в оздоровительной минутке, анализируют ситуации
18	Правила безопасного поведения на воде. Дружи с водой.	1.Вода – наш друг. Дружи с водой. Правила поведения у водоёма, первая помощь.	Анализируют стихотворение, играют, беседуют
19	Правила обращения с огнём.(1 час)	1.Чтобы огонь не причинил вреда. Причины пожаров, поведение при пожаре.	Участвуют в беседе, играют, выполняют практическую работу.
20	Как уберечься от поражения электрическим током.(1 час)	1.Чем опасен электрический ток. Что такое электрический ток, причины поражения током, первая помощь.	Беседуют,высказывают мнение,играют, разучивают оздоровительную минутку.
21	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Забота о коже.(1 час).	1.Травмы. Забота о коже. Виды травм, причины травм, первая помощь.	Беседуют, выполняют практическую работу
22	Как защититься от насекомых.(1 час)	1.Укусы насекомых. Понятие аллергии, признаки аллергии, первая помощь.	Беседуют, разучивают оздоровительную минутку.
23	Предосторожности при обращении с животными.(1 час)	1.Что мы знаем про собак и кошек. Какие болезни передают животные, правила обращения с животными, первая помощь при укусе.	Участвуют в беседе, составляют памятки.
24-25	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами.	1.Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Признаки отравлений, первая помощь. 2.Отравление угарным газом. Правила поведения при пожаре, признаки отравления угарным газом, первая помощь.	Играют, беседуют, разучивают оздоровительную минутку. Анализируют стихотворение Беседуют оздоровительная минута, составляют памятки
26-27	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Уход за руками и ногами.(2 часа)	1.Как помочь себе при тепловом ударе. Причины теплового удара, признаки, первая помощь. 2.Как уберечься от мороза. Уход за руками и ногами. Признаки обморожения, первая помощь.	Слушают рассказ учителя, играют. Анализируют стихотворение. Беседуют, играют.
28-30	Мышцы, кости и суставы. Первая помощь при травмах. Поведение в школе. Безопасность дома.	1.Растяжение связок и вывих костей. Виды травм, признаки, первая помощь. 2.Переломы. Поведение в	Участвуют в беседе, выполняют практическую работу.

	Как правильно вести себя на улице. (3 часа)	школе .Безопасность дома. Виды переломов, опасность для здоровья, первая помощь. 3.Если ты ушибся или порезался. Как правильно вести себя на улице. Первая помощь при порезах.	
31	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Забота о глазах. Уход за ушами.	1 Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Забота о глазах. Уход за ушами. Если в глаз, ухо, горло или нос попало постороннее тело, первая помощь.	Беседуют, участвуют в практической работе, играют.
32	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.(1 час)	1.Признаки укуса, первая помощь.	Слушают рассказ учителя, выполняют упражнения для оздоровительной минутки
33-34	Сегодняшние заботы медицины. Вредные привычки. Народные игры. Подвижные игры. (2 часа)	1.Расти здоровым, воспитай себя. Вредные привычки. Правила здорового образа жизни. Работа учёных-медиков, как беречь своё здоровье. 2.Я выбираю движение. Народные игры. Подвижные игры Обобщение пройденного, задание на лето.	Слушают и обсуждают рассказ учителя, беседуют,заполняют тест, оздоровительная минутка. Беседуют, играют в подвижные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ занятия	Раздел	Тема, содержание занятия	Формы, методы проведения
1	Вводное занятие. (1 час)	1.Понятие о здоровье. Ценность здоровья, способы укрепления здоровья	Беседа, оздоровительная минутка
2	Чего не надо бояться(1 час)	1.Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чувство страха, причины страхов, опасные ситуации. Умение жить и общаться без напряжения и страха.	Беседа, работа со словарём, анализ стихотворения. анализ ситуаций, практическая работа.
3-4	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (2 часа)	1.Учимся думать. Понятия «доброта», «зависть», «жадность». 2.Спешу делать добро. Добрые поступки, влияние их на здоровье человека.	Беседа, работа со словарём, оздоровительная минутка. Анализ ситуаций, работа с пословицами.

5-6	Почему мы говорим неправду. (2 часа)	1.Поможет ли нам обман? Что такое ложь, обман, шутка. 2.«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Последствия обмана. Правда, честность.	Рассказ, беседа, оздоровительная минутка, практическая работа (рисунки). Чтение и анализ рассказа Л.Н.Толстого «Косточка», работа с пословицами, игры.
7-8	Почему мы не слушаемся родителей? (2 часа)	1.Надо ли прислушиваться к советам родителей? Уважительное отношение к родителям, внимательное отношение к их советам. 2.Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Обида, умение прощать, добрые отношения в семье.	Беседа, оздоровительная минутка, анализ рассказа Чарушина. Беседа, анализ рассказа Горького «Воробышка», игра.
9-10	Надо уметь сдерживать себя. (2 часа)	1.Все ли желания выполнимы. Капризы, причины капризов. Готовность отвечать за своё поведение и поступки. 2.Как воспитать в себе сдержанность. Воспитанность, сдержанность, культурное поведение. Воля и здоровье человека.	Беседа, анализ ситуаций, интерпретация пословиц и крылатых выражений. Игра «Проверь себя», оздоровительная минутка, работа со словарём
11-12	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. (2 часа)	1.Вредные привычки. Какие привычки называют вредными. Внимательное отношение к своему здоровью. 2.Как отучить себя от вредных привычек. Вредные привычки, контроль за своим поведением.	Беседа, анализ ситуаций, оздоровительная минутка. Чтение стихов, игра-викторина.
13-14	Как относится к подаркам. (2 часа)	1.Я принимаю подарок. Внимательное отношение к близким и окружающим. Благодарность, умение принимать подарки. 2.Я дарю подарок. Какие подарки дороже. Жадность, отрицательные и положительные эмоции, их влияние на здоровье.	Беседа, Анализ ситуаций, игры «Подбери слово», «Закончи предложение». Беседа, игра «Выбери ответ», практическая работа (изготовление подарка)

15	Как следует относиться к наказаниям. (1 час)	1.Наказание – как средство воспитания. Виды наказаний. Как относиться к наказаниям.	Беседа, Анализ ситуации, практическая работа (анализ)
16	Как нужно одеваться. (1 час)	1.Роль одежды в сохранении здоровья. Правильный выбор одежды.	Беседа, анализ ситуации, игра «Закончи фразу»
17-18	Как вести себя с незнакомыми людьми. (2 часа)	1.Ответственное поведение. Ответственность. Безопасность. 2.Правила поведения с незнакомыми людьми. Если незнакомец стучится в дверь. Если незнакомец встретился на улице.	Беседа, работа со словарём, чтение стихов. составление памятки
19	Как вести себя когда что-то болит. (1 час)	1.Боль, причины боли. Душевная боль. Первая помощь.	Разгадывание кроссворда, беседа, анализ ситуаций.
20-21	Как вести себя в гостях. (2 часа)	1.Ты идёшь в гости. Нормы поведения – гостевой этикет. 2.Правила поведения за столом. Внимательное отношение к окружающим, правила этикета и безопасности за столом.	Чтение стихов Г.Остера, беседа Беседа, составление памятки, анализ ситуаций.
22-24	Как вести себя в общественных местах. (3 часа)	1.Как вести себя в транспорте. Виды транспорта, правила безопасного и культурного поведения. 2.Как вести себя на улице. Опасные ситуации на улице, правил дорожного движения. 3.Как вести себя в театре, кино, школе. Общественные места, безопасность в общественных местах. Культура поведения.	Беседа, оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворений, игра «выбери правильный ответ» Беседа , анализ ситуаций, составление памяток.
25-27	Чем заняться после школы. (3 часа)	1.Умей организовать свой досуг. Режим дня ученика. Правила здорового образа жизни. 2.«Нехорошие слова», недобрые поступки. Умеем ли мы вежливо общаться. Как провести свободное время. 3.Помоги себе сам. Если не хочется в школу. Настроение после школы. Терпение, настойчивость, воля.	Беседа, чтение стихов, анализ ситуаций, подвижные игры Беседа, игра «Комплимент», анализ ситуации. Работа с пословицами, работа со словарём, инсценирование стихотворения С.Маршака «Кот и лодыри»
28-29	Как выбрать друзей. (2	1.Что такое дружба? Дружба,	Беседа, работа со

	часа)	настоящие друзья, приятели, одноклассники. 2. Кто может считаться настоящим другом? Ответственность за себя и за другого. Правила хорошей дружбы.	словарём, Чтение стихов, игра «Хочу быть...» Анализ ситуаций, беседа, составление памятки.
30	Как помочь родителям. (1 час)	1. Как доставить родителям радость? Заботливое, внимательное отношение к родителям. Взаимопонимание в семье и здоровье родных.	Беседа, анализ ситуаций, чтение стихов.
31-32	Как помочь больным и беспомощным. (2 часа)	1. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Внимание к людям, отзывчивость, благотворительность. 2. Спешите делать добро. Сострадание, сочувствие, ответственность.	Беседа, анализ ситуаций, игра «Выбери правильный ответ». Беседа, анализ рассказов Л.Н.Толстого, В.А.Осеевой, оздоровительная минутка.
33-34	Повторение. (2 часа)	1. Путешествие в страну здоровья. Обобщение знаний о здоровом образе жизни. 2. Культура здорового образа жизни. Урок-викторина	Беседа, оздоровительная минутка, игры, тест. Смотр-конкурс знаний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ занятия	Раздел	Тема, содержание занятия	Формы, методы проведения
1	Вводное занятие. (1ч)	1. Наше здоровье. Понятие о здоровье. От чего зависит наше здоровье.	Беседа, оздоровительная минутка, практическая работа, игра «Закончи фразу»
2-5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. (4 часа)	1. Опасные и безопасные ситуации. Опасность. Где мы можем встретить опасность. 2. Учусь принимать решение в опасных ситуациях. Правила поведения в экстренных ситуациях,	Рассказ, беседа, оздоровительная минутка, игра «Опасно-безопасно». Беседа, составление памятки, моделирование и

		ППБ, ПДД. Первая помощь. 3.Физическое здоровье и окружающая среда. Здоровье как ценность. Влияние окружающей среды на здоровье .Ответственность человека за здоровье природы и своё здоровье. 4.Гигиена труда и отдыха. Утомляемость, работоспособность. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Личная гигиена.	анализ ситуаций, практическая работа. Беседа, работа в группах, оздоровительная минутка, викторина. Игра-путешествие по станциям, составление памятки, оздоровительная минутка, практикум.
6-12	Основы здорового образа жизни. (7 часов)	1.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Способы закаливания. Значение закаливания для здоровья человека. Самомассаж. 2.Как нужно одеваться. Роль одежды в сохранении здоровья. Правильный выбор одежды, обуви. 3.Заповеди здорового питания. Рациональное питание. Полезные продукты. Режим питания. Гигиена питания. 4.Ослепительная улыбка на всю жизнь. Питание и здоровье зубов. Профилактика зубных болезней. Гигиена полости рта. Выбор зубной пасты и щётки. 5.Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Правила личной гигиены. Значение чистоты и порядка для здоровья человека. 6.Как вести себя, когда что-то болит. Боль, причины боли. Душевная боль. Первая помощь. 7.Как помочь больным и беспомощным. Сострадание, сочувствие, внимание к людям. Ответственность.	Беседа, рассказ,Подвижные игры, практическая работа. Беседа, анализ ситуаций, оздоровительная минутка, игра «Закончи фразу». Беседа, исследование, физминутка, игра «Магазин», составление памятки Беседа, практическая работа, анализ стихотворения, составление памятки. Анализ пословиц и поговорок, загадки, беседа, операция «У кого в порядке книжки и тетрадки» Беседа, анализ ситуаций, разгадывание кроссворда, игра «Закончи фразу». Анализ ситуаций, беседа, игра «Выбери правильный ответ»
13- 18	Вредные привычки. (6 часов)	1.Привычки полезные и вредные. Зависимость. Умение выбирать безопасное поведение. 2.Как отучить себя от вредных привычек. Причины появления	Беседа,анализ стихотворения, оздоровительная минутка. Анализ стихов Остера, составление памятки,

		вредных привычек. Способы преодоления вредных привычек. 3.Злой волшебник табак. Табак, курение. Вредное влияние табака на здоровье. 4.Злой волшебник алкоголь. Алкоголь. Вредное влияние алкоголя на здоровье. 5.Злой волшебник наркотик. Наркотики, наркотическая зависимость. Опасное, губительное влияние наркотиков на здоровье человека. 6.Умей сказать «нет». Зависимость. Волевое поведение.	оздоровительная минутка, беседа. Рассказ, беседа. Беседа, рассказ, анализ ситуаций, оздоровительная минутка. Беседа, рассказ, анализ ситуаций, оздоровительная минутка. Работа со словарём, игра-тест «Выбери правильный ответ».
19-25	Самопознание. (7часов)	1.Я – неповторимый человек. Каждый человек неповторим. Положительное отношение к себе. Уникальность, гениальность. 2.Мой характер. Черты характера и внешности. Самооценка, самоанализ, самовоспитание. 3.Мои привычки. Привычки вредные и полезные. Как развить в себе полезные привычки. 4.Что такое эмоции? Эмоциональное состояние Эмоции положительные и отрицательные. Польза положительных эмоций для здоровья. 5.Чувства и поступки. Эмоции и чувства. Приятные и неприятные чувства. 6.Стресс. Стресс, признаки стресса. Как справиться со стрессом. 7.Поведение, решения и здоровье. Зависимость здоровья от принимаемых нами решений и наших поступков. Вкусы и здоровые увлечения.	Беседа, практическая работа, оздоровительная минутка, тест. Беседа, групповая работа, тренинг, тест. Рассказ, беседа, игра «Выбери ответ», создание проектов рекламы, групповая работа. Беседа, работа со словарём, оздоровительная минутка, игры. Беседа, оздоровительная минутка, анализ стихотворения, рисование. Беседа, работа со словарём, практическая работа, игры Проблемная ситуация, беседа, работа с пословицами, анализ ситуаций..
26 - 31	Я и другие. (6часов)	1.Принимаю решение.	Беседа, анализ

		Ответственность за принятое тобой решение. Поведение в обществе обусловлено правилами. 2.Учусь выбирать. Учусь настаивать на своём. Влияние полезное и вредное. Неуверенность и уверенность в себе. Умение отстаивать своё мнение. 3.Учусь думать и действовать. Учусь понимать других. Общение, правила общения. Дружба, уважение. Критика. Умение выйти из конфликтной ситуации. 4.Надо уметь сдерживать себя. Каприз. Сдержанность. Умение контролировать свои поступки и выражение чувств. 5.Как воспитать уверенность и бесстрашие. Умение находить причину и последствия событий. Причины страхов. Постоянный страх опасен для здоровья. Как избежать страха. 6.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Доброта, зависть, жадность. Добрые поступки, влияние их на состояние и здоровье человека.	ситуаций, игра «Что я знаю о себе» Чтение рассказов, обсуждение поступков героев, беседа. Чтение стихов, анализ сказки Л.Н.Толстого «Белка и волк», составление памятки. Работа со словарём, чтение стихов, анализ ситуаций, подбор пословиц. Беседа, анализ стихотворения, практическая работа, оздоровительная минутка. Работа с пословицами, беседа, обсуждение ситуаций.
32-33	Мы – одна семья. (2часа)	1.Мальчишки и девчонки. Классный коллектив, одноклассники. Мужские и женские обязанности в обществе. Взаимоуважение, взаимопонимание, взаимопомощь. 2.Я и моя семья. Семья. Правила семейного общения. Поддержка и помощь в семье. Права и обязанности. Взаимопонимание, умение уступать. Семейные традиции – залог хорошего психического здоровья.	Беседа,, оздоровительная минутка, игра «Комплимент». Беседа, чтение и обсуждение рассказа А.В.Камкина «Семья», анализ ситуаций.
34	Обобщающее занятие. (1час)	1.Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Обобщение знаний о здоровом образе жизни.	Смотр-конкурс знаний, игры, викторина.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. М.:ВАКО, 2004.
2. Езушина Е.В. Уроки здоровья. 4 класс: программа, конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2009.
3. Карандашев В.Н. Курс комплексного развития младшего школьника: программа, занятия, дидактические материалы ,В.Н.Карандашев, А.С.Лисянская, Т.А. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1 – 4 класс. – М.:ВАКО, 2004.
5. Сорокоумова Е.А. Уроки общения в начальной школе: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:АРКТИ, 2008.
6. Сорокоумова Е.А. Уроки самопознания в начальной школе.-Н.Новгород, 1999.
Горбунова Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные планы 1 класс. Волгоград: Учитель-АСТ, 2009

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003655227

Документ о квалификации

Регистрационный номер

148697

Город

Красноярск

Дата выдачи

21 августа 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кулакова Анастасия Алексеевна

в период

с 18 августа 2023 г. по 21 августа 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки
"Луч знаний"»**

по дополнительной профессиональной программе

**«Методика организации образовательного процесса в
начальном общем образовании в соответствии с
ФГОС»**

в объёме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Гурина И.А.

Быкова С.А.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180003046431

Документ о квалификации

Регистрационный номер

95703

Город

Красноярск

Дата выдачи

3 мая 2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Кулакова Анастасия Алексеевна

в период

с 21 апреля 2022 г. по 3 мая 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки
"Луч знаний"»**

по дополнительной профессиональной программе

**«Организация работы с обучающимися с ОВЗ в
соответствии с ФГОС»**

в объёме

36 часов



Руководитель

Секретарь

И.А. Гурина
Гурина И.А.

Быкова С.А.