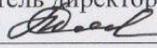


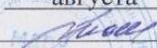
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 8 с.п. Новосмолинский

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

  
Т.Ю. Дементьева  
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МАОУ СШ № 8  
от «30» августа 2018 г. № 285  
Директор  -И.В. Васильева



Дополнительная общеразвивающая программа

« Разговор о здоровье»

спортивно-оздоровительное

1-4 класс

( программа рассчитана на 1 год обучения )

Программу составил:  
Толкачева Марина Борисовна  
учитель начальных классов

с.п. Новосмолинский  
2018 – 2019 учебный год

**Программа внеурочной деятельности**  
**« Разговор о здоровье»**  
**( Спортивно-оздоровительное направление)**  
**Пояснительная записка**

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе « Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

В основу предлагаемой программы положена разработанная авторами и широко апробированная на территории Нижегородской области и других территориальных образований РФ программа « Уроки здоровья и ОБЖ(1-4)». Положенный в основу этой программы аксиолого- компетентностный подход и вариативность форм ее использования в школьной практике полностью отвечают требованиям нового ФГОС для начальной школы, а деятельностная парадигма, на которой построена содержательная основа программы,- основной концепции ФГОС общего образования.

Программа « Разговор о здоровье» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников- формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся « эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении « модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду « запретов».

Главной целью данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним- природной и социальной средой- через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность,

опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

В программе внеурочной деятельности по культуре здоровья ведущими являются ценностно-развивающие цели, средствами достижения воспитательного и развивающего эффекта которых выступают конкретные знания. Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающийся в деятельности учащихся.

При этом оценка результатов реализации программы в отношении младших школьников не должна носить традиционного характера, поскольку главным результатом ее являются практические навыки детей, их умение принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповые работы по решению проблемных ситуаций и т.п. Образцы таких диагностических приемов предложены в соответствующих методических рекомендациях.

Кроме приобретения младшими школьниками важных социальных практических навыков, наиболее важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений обучающихся о своем здоровье и способах его сохранения и преумножения, то есть формирование определенных ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни.

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свое развитие и свои достижения в вопросах здоровья.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Первый год обучения**

**Я и школа.** Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

**Что такое здоровье.** Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

**Мир вокруг и я.** Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я - личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас - каким стану.

Мои решения - моя будущая жизнь.

**Дыхание и жизнь.** Дыхание - основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух - это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания. Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять свежий воздух. Легкие и чистота.

**Хотим быть здоровыми - действуем!** Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советам, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые не знакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на "Уроках здоровья".

## Содержание деятельности

### Второй год обучения

**Ещё раз вспомним, что такое здоровье.** Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

**Питание и жизнь.** Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

**Движение и жизнь.** Что даёт нам возможность двигаться. Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни - залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

**Развитие и жизнь.** Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развивать своё тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому собой, с родителями, друзьями, с

учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.

**Хотим быть здоровыми - действуем!** Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Третий год обучения.

**Еще раз о здоровье.** От чего зависит твое здоровье. В чём ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

**Непрерывность жизни.** Рождение, жизнь и смерть. Сколько живёт человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки - в чём отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья - настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

**Здоровье и общество.** Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

**Хотим быть здоровыми - действуем!** Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Четвёртый год обучения.

**Познай себя.** Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что даётся тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

**Правила общения.** Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

**Общение и конфликты.** Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

**Здоровье и эмоции.** Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

**Школа и здоровье.** Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

**Знаешь, как быть здоровым, - действуй!** Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья - своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

## Тематическое планирование

№	Темы занятий Теоретическая часть	Темы занятий Практическая часть	Всего часов	дата
<b>Ещё раз вспомним, что такое здоровье. 2 ч.</b>				
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	«Шишки, жёлуди, орехи», «Жмурки» Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики».	1	
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	«День и ночь», «Зайцы в огороде»	1	
<b>Питание и жизнь 12 ч.</b>				
3	Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу.	«Второй лишний», «Вызов номеров»	1	
4	Значение питания для человека.	«У медведя во бору», «Ловишки».	1	
5	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	«Собачки», «Самый ловкий».	1	
6	Что такое рацион. О рациональном питании.	Весёлые эстафеты «Кто первый»	1	
7	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение кол-ва жиров, сахара и соли.	« Вороны и воробы», «Охотники и утки».	1	
8	Гигиена продуктов питания.	Спортивный аттракцион.	1	
9	Свежие и несвежие продукты.	Игры-эстафеты со скакалками.	1	
10	Консерванты и здоровье.	«Али-баба», «Пятнашки по кругу»	1	
11	Ядовитые ягоды и грибы.	«Ловишки с мячом», «У медведя во бору».	1	
12	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	«Лягушки и цапля», «Удочка». Повторить понравившиеся игры.	1	

<b>Движение и жизнь. 10 ч.</b>				
13	Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)?	Лыжные гонки	1	
14	Что нужно двигательной системе для нормальной работы.	«Анти вышибалы»	1	
15	Как в организме образуется энергия.	Гонки на санках	1	
16	Мышцы и тренировка.	Зимние забавы.	1	
17	Утренняя зарядка и другие виды физ. активности.	«Снежками в цель», «На санках с пересадкой».	1	
18	Подвижные игры, спорт, физ-ра, физ. работа дома, в саду, на пришкольном участке.	«Гонки санок», «Попади в цель».	1	
19	Физическая активность, форма и образ жизни- залог здоровья.	«Два Мороза»	1	
20	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	«Быстрые упряжки», «Пройди и не задень».	1	
21	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	Катание на санках.	1	
22	Как оказать первую помощь.	«Два Мороза», «Заморожу».	1	
<b>Развитие и жизнь. 10 ч.</b>				
23	Непрерывность жизни.	Конкурс ледяных фигур	1	
24	Рождение. Что значит расти и развиваться.	«Защитники крепости». Повторить понравившиеся игры.	1	
25	Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым.	«Быстрые упряжки», «Поймай предмет»	1	
26	Питание, окр. среда: природная и человеческая.	«Зайцы, сторож, и Жучка».	1	
27	Что даётся нам от рождения. Резервы нашего организма.	«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь».	1	
28	Физ. недостатки. Как развить своё тело и душу.	Весёлые старты.	1	
29	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, др. людьми.	«Борьба по кругу», «Кто дольше не собьётся».	1	

30	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.	«Вышибалы», «Наседка и цыплята». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	1	
31	Почему мы не любим, когда кричат или громко разговаривают.	Игры-эстафеты с обручами	1	
32	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они.	Весёлые игры и эстафеты.	1	
<b>Хотим быть здоровыми- действуем. 2 ч.</b>				
33	Как научиться жить среди различных людей.	«Гуси-лебеди», «Золотые ворота». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики»	1	
34	Какими знаниями о здоровье, по-твоему мнению, должен владеть каждый.	Занятие-отчёт «Папа, мама, я- спортивная семья».	1	

### Тематическое планирование

2 год

№	Темы занятий Теоретическая часть	Темы занятий Практическая часть	Всего часов	дата
<b>Ещё раз вспомним, что такое здоровье. 2 ч.</b>				
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	«Шишки, жёлуди, орехи», «Жмурки» Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики»	1	

2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	«День и ночь», «Зайцы в огороде»	1	
<b>Питание и жизнь. 10 ч.</b>				
3	Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу.	«Второй лишний», «Вызов номеров»	1	
4	Значение питания для человека.	«У медведя во бору», «Ловишки».	1	
5	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	«Собачки», «Самый ловкий».	1	
6	Что такое рацион. О рациональном питании.	Весёлые эстафеты «Кто первый»	1	
7	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение кол-ва жиров, сахара и соли.	« Вороны и воробьи», «Охотники и утки».	1	
8	Гигиена продуктов питания.	Спортивный аттракцион.	1	
9	Свежие и несвежие продукты.	Игры-эстафеты со скакалками.	1	
10	Консерванты и здоровье.	«Али-баба», «Пятнашки по кругу»	1	
11	Ядовитые ягоды и грибы.	«Ловишки с мячом», «У медведя во бору».	1	
12	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	«Лягушки и цапля», «Удочка». Повторить понравившиеся игры.	1	
<b>Движение и жизнь. 10 ч.</b>				
13	Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)?	Лыжные гонки	1	
14	Что нужно двигательной системе для нормальной работы.	«Анти вышибалы»	1	
15	Как в организме образуется энергия.	Гонки на санках	1	
16	Мышцы и тренировка.	«Зимние забавы».	1	

17	Утренняя зарядка и другие виды физ. активности.	«Снежками в цель», «На санках с пересадкой».	1	
18	Подвижные игры, спорт, физ-ра, физ. работа дома, в саду, на пришкольном участке.	«Гонки санок», «Попади в цель»	1	
19	Физическая активность, форма и образ жизни- залог здоровья.	«Два Мороза»	1	
20	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	«Быстрые упряжки», «Пройди и не задень».	1	
21	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	Катание на санках.	1	
22	Как оказать первую помощь.	«Два Мороза», «Заморожу».	1	
<b>Развитие и жизнь. 10 ч.</b>				
23	Непрерывность жизни.	Конкурс ледяных фигур	1	
24	Рождение. Что значит расти и развиваться.	«Защитники крепости». Повторить понравившиеся игры.	1	
25	Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым.	«Быстрые упряжки», «Поймай предмет»	1	
26	Питание, окр. среда: природная и человеческая.	«Зайцы, сторож, и Жучка».	1	
27	Что даётся нам от рождения. Резервы нашего организма.	«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь».	1	
28	Физ. недостатки. Как развить своё тело и душу.	Весёлые старты.	1	
29	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, др. людьми.	«Борьба по кругу», «Кто дольше не собьётся».	1	
30	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.	«Вышибалы», «Наседка и цыплята». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	1	

31	Почему мы не любим, когда кричат или громко разговаривают.	Игры-эстафеты с обручами	1	
32	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они.	Весёлые игры и эстафеты.	1	
<b>Хотим быть здоровыми- действуем. 2ч.</b>				
33	Как научиться жить среди различных людей.	«Гуси-лебеди», «Золотые ворота». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики»	1	
34	Какими знаниями о здоровье, по-твоему мнению, должен владеть каждый.	Занятие-отчёт «Папа, мама, я- спортивная семья».	1	

### Тематическое планирование

3 год

№	Темы занятий Теоретическая часть	Темы занятий Практическая часть	Всего часов	дата
<b>Ещё раз вспомним, что такое здоровье. 2 ч.</b>				
1	От чего зависит твоё здоровье.	«Шишки, жёлуди, орехи», «Жмурки» Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики».	1	
2	В чём ты сам можешь помочь себе и другим? Когда надо звать на помощь взрослых , когда нужно обращаться к врачу?	«День и ночь», «Зайцы в огороде»	1	
<b>Непрерывность жизни. 8 ч.</b>				
3	Рождение, жизнь и смерть.	«Второй лишний», «Лапта»	1	
4	Сколько живёт человек.	«У медведя во бору», «Ловишки».	1	

5	Как продлить молодость.	«Собачки», «Самый ловкий».	1	
6	Мужчины и женщины, мальчики и девочки- в чём отличия между ними: внешние и внутренние.	Весёлые эстафеты «Кто первый»	1	
7	Как нужно относиться друг к другу.	« Вороны и воробьи», «Охотники и утки».	1	
8	Дружба, любовь, семья.	Спортивный аттракцион.	1	
9	Ты и твоя семья- настоящая и будущая.	Игры-эстафеты со скакалками.	1	
10	Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	«Выше ноги от земли», «Пятнашки по кругу»	1	
<b>Здоровье и общество. 18 ч.</b>				
11	Что такое общество.	Лыжные гонки	1	
12	Почему люди живут вместе.	«Анти вышибалы»	1	
13	Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица.	Гонки на санках	1	
14	Доброе и злое среди людей.	«Зимние забавы».	1	
15	Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае.	«Снежками в цель», «На санках с пересадкой».	1	
16	Что такое обида.	«Гонки санок», «Попади в цель».	1	
17	Что делать, если ты кого-то обидел.	«Два Мороза»	1	
18	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию.	«Быстрые упряжки», «Пройди и не задень».	1	
19	Страх и тревога.	Катание на санках.	1	
20	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.	«Два Мороза», «Заморожу».	1	
21	Что такое самовоспитание.	Конкурс ледяных фигур	1	

22	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков.	«Защитники крепости». Повторить понравившиеся игры.	1	
23	Ты и взрослые.	«Быстрые упряжки», «Поймай предмет»	1	
24	Всегда ли нужно подражать взрослым.	«Зайцы, сторож, и Жучка».	1	
25	Дурные привычки.	«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь».	1	
26	Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие.	Весёлые старты.	1	
27	Как дурные привычки могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.	«Борьба по кругу», «Кто дольше не собьётся».	1	
28	Как это может сказаться на твоём будущем(семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).	«Вышибалы», «Лапта». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	1	
<b>Хотим быть здоровыми- действуем! 6 ч.</b>				
29	Что ты ценишь в жизни больше всего.	Игры-эстафеты с обручами	1	
30	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками.	Весёлые игры и эстафеты.	1	
31-32	Почему это важно.	«Вышибалы», «Лапта». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	2	

33-34	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым и близким словом и делом.	Занятие-отчёт «Папа, мама, я- спортивная семья».	2	
-------	--	--	---	--

### Тематическое планирование

4 год

№	Темы занятий Теоретическая часть	Темы занятий Практическая часть	Всего часов	дата
<b>Познай себя 5 ч.</b>				
1	Твои жизненные ценности.	«Шишки, жёлуди, орехи», «Жмурки» Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-«классики».	1	
2	Ты и твоё здоровье.	«День и ночь», «Зайцы в огороде»	1	
3	От чего зависит твоё здоровье.	Весёлые эстафеты	1	
4	Что даётся тебе от рождения.	«Зайцы, сторож, и Жучка».	1	
5	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	Весёлые старты.	1	
<b>Правила общения. 5 ч.</b>				
6	Почему важно общаться с другими людьми.	«Второй лишний», «Лапта»	1	
7	Общение и здоровье	«У медведя во бору», «Ловишки».	1	
8	Основные правила общения с ровесниками/ родителями/ учителями и другими старшими людьми.	«Собачки», «Самый ловкий».	1	

9	Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	Весёлые эстафеты «Кто первый»	1	
10	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.	« Вороны и воробьи», «Охотники и утки».	1	
<b>Общение и конфликты. 8 ч.</b>				
11	Что такое конфликты.	Лыжные гонки	1	
12	Почему возникают конфликты между людьми.	«Анти вышибалы»	1	
13	Кто может стать участником конфликта.	Гонки на санках	1	
14	Как найти пути решения конфликтной ситуации.	«Зимние забавы».	1	
15	Посредничество.	«Снежками в цель», «На санках с пересадкой».	1	
16	Как научиться прощать.	«Гонки санок», «Попади в цель».	1	
17	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс.	«Два Мороза»	1	
18	Конфликты и здоровье.	«Быстрые упряжки», «Пройди и не задень».	1	
<b>Здоровье и эмоции. 6 ч.</b>				
19	Твои чувства, эмоции и здоровье.	«Два Мороза», «Заморожу».	1	
20	Положительные и отрицательные эмоции.	Конкурс ледяных фигур	1	
21	Оптимизм и пессимизм.	«Защитники крепости». Повторить понравившиеся игры.	1	
22	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями.	«Быстрые упряжки», «Поймай предмет»	1	
23	Как влияют эмоции на общение с людьми.	«Зайцы, сторож, и Жучка».	1	

24	Эмоции и конфликты.	«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь».	1	
<b>Школа и здоровье. 7 ч.</b>				
25	Зачем человеку нужна школа.	«Борьба по кругу», «Кто дольше не собьётся».	1	
26	Как научиться учиться.	«Вышибалы», «Лапта». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	1	
27	Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке.	Игры-эстафеты с обручами	1	
28	Внимание и память.	«Вышибалы», «Лапта». Самостоятельные игры: мальчики-футбол, девочки-прыжки через скакалку.	1	
29	Правила познания и школьные предметы.	Весёлые старты	1	
30	Как работать с текстом учебника.	«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь».	1	
31	Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.	«Колечко», «Съедобное – несъедобное»	1	
<b>Знаешь, как быть здоровым, - действуй! 3 ч.</b>				
32	Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни.	«Собачки», «Самый ловкий».	1	

33	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья - своего, близких, других людей.	«Вышибалы»	1	
34	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	Занятие-отчёт «Папа, мама, я- спортивная семья».	1	

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

#### Потребностно-мотивационный уровень.

Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

#### Когнитивный уровень.

Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных. Наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

#### Оценочно-ценностный уровень.

Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

#### Деятельностно-поведенческий уровень.

Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в

гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гладышева О.С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О.С. Гладышева; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. - Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. - 19 с.
2. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. - Н.Новгород: НГЦ, 2000. - 69 с.
3. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. - Н.Новгород: НГЦ, 2002. - 72 с.
4. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. - Н.Новгород: НГЦ, 2003. - 95 с.
5. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова, О.А.Лобанова, С.В. Чеблукова. - Н.Новгород: НГЦ, 2007. - 110 с.
6. Абросимова И.Ю. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации / И.Ю. Абросимова. - Н.Новгород: НГПУ, 2009. - 32 с.