

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Рязанской области

Клепиковский муниципальный район

Филиал Оськинская ООШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

Тумская СОШ
№ 46

О.В. Карпова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для обучающихся 5-9 классов

д. Оськино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. От 07 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- С учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов государственного стандарта основного общего образования;
- на основании Основной общеобразовательной программы основного общего образования МОУ Тумская СОШ № 46;
- Учебный план филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ».

Уровень рабочей программы базовый

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, сводя к минимуму негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях учёных. Это подчёркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» 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 детей и способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» 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.

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 детей ценности здоровья на ступени основного общего образования. Программа спроектирована с учётом снижения последствий вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели реализуются путём решения следующих **задач**:

1. Формирование представлений:

- о факторах, оказывающих влияние 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;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития

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.

Данный курс имеет практическую направленность и направлен на **обеспечение мотивации**: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация деятельности школьников на занятиях курса основывается на следующих **принципах**:

- занимательность;
- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- принцип сотрудничества, творческого партнерства учителя и учащихся

Описание ценностных ориентиров содержания программы « Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

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

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, биология, география, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Азбука Здоровья»
Литература	Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок.
Биология	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсии. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций Бетховена, Шопена, Чайковского.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» целям и задачам основной

образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению дальнейшего эффекта от её реализации в педагогической практике.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся детей и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5 - 9 классы - 34 часа в год. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» рассчитана на **170 часов** для изучения курса на уровне основного образования, из расчета 1 учебный час в неделю.

Организация образовательного процесса:

В данной программе используются следующие педагогические технологии:

1. Технология формирования приёмов учебной работы.
2. Технология проектной деятельности.
3. Технология личностно-ориентированного обучения.
4. Новые информационные технологии.

Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат.

Виды учебной деятельности учащихся

В результате прохождения программного материала обучающийся овладевает разнообразными предметными компетенциями:

- выполнять простейшие исследования (наблюдать, сравнивать, сопоставлять);
- осуществлять практический *поиск и открытие* нового знания и умения;
- решение доступных творческих художественных задач (общий дизайн, оформление);
- простейшее проектирование (принятие идеи, поиск и отбор необходимой информации, окончательный образ объекта, определение особенностей объекта).

Основными **формами работы** в рамках курса являются беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, школьные конференции, просмотр тематических видеofilмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, **создание проектов**, решение ситуационных задач, театрализованные представления. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровьетворчества».

При построении учебного процесса, основной формой проведения является комбинированное тематическое занятие. Приоритетными общедидактическими **методами обучения** являются проблемно-поисковые, индуктивные, дедуктивные, наглядно-иллюстративные, репродуктивные, словесные, практические.

Организация проектной деятельности

Проектная деятельность является средством освоения действительности и его **главные цели** – установление истины, развитие умения работать с информацией, формирование исследовательского стиля мышления. Это актуально для учащихся начальной школы, поскольку именно на этом этапе учебная деятельность является ведущей и определяет развитие главных познавательных особенностей развивающейся личности.

Её актуальность основывается на интересе, потребностях учащихся. Проектная деятельность способствует ознакомлению с организацией коллективного, группового и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и

экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Актуальность проектной деятельности обусловлена её методологической значимостью. Знания, умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно – исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологии деятельностного типа.

Основные принципы реализации – научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, творчество и успех.

Цель и задачи проектной деятельности:

Цель: создание условий для успешного освоения обучающимися основ исследовательской деятельности и развитие интереса к изучению естественных наук.

Задачи:

- Обучать специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований;
- Формировать и развивать умения и навыки исследовательского поиска;
- Развивать познавательные потребности и способности, креативность

Проектная деятельность предполагает:

- Формирование у обучающихся положительной мотивации к их проектно – исследовательской деятельности;
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- Вооружение школьников теоретическими знаниями и специальной терминологией основ проектно – исследовательской деятельности;
- Обучение сначала совместно с учителем, а затем под его руководством и самостоятельно на практике выполнять проектно – исследовательские работы;
- Формирование коммуникативной компетенции в сотрудничестве;
- Формирование способности к организации своей деятельности и деятельности товарищей в группе, классе;
- Формирование умения решать творческие и проблемные задачи.

Главная цель защиты проектов – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели и требованиям. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, внимательного отношения к идеям и творчеству других.

Примерные темы проектов:

1. «Здоровая пища для всей семьи», «Закаливание. Польза или вред?»
2. «Символика, история олимпийского движения», «Олимпийское движение в России»
3. «Как отучить себя от вредных привычек», «Влияние занятий физической культуры на вредные привычки».
4. «Умей сказать НЕТ», «Дружба», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя (самостоятельно) самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в произведении, в другом источнике информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

- соблюдать режим дня и правила личной гигиены;
- различать полезные и вредные продукты;
- выполнять профилактические мероприятия для защиты организма от гриппа и простуды;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, вследствие чего, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья»

Учащиеся научатся:

- 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, 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.

Учащиеся получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- 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;
- оказывать первую медицинскую помощь 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: позитивное отношение к самому себе и другим людям, бережное отношение к вещам, окружающей природе.

Содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья. Обучающиеся будут демонстрировать такие качества поведения: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информационный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в **игровой форме**, при организации **коллективного творческого дела**.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем накопления творческих работ обучающихся, материалов по типу **«портфолио»**. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным является контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие отчёты, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Учащимся можно предложить оценить занятие **в листе самоконтроля**:

№ занятия	Определение уровня трудности занятия			Настроение	Самооценка работы на занятии
	лёгкое	среднее	трудное		

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Основная цель контроля – проверка знания фактов учебного материала, умения детей делать простейшие выводы, высказывать обобщенные суждения, приводить примеры из дополнительных источников, применять комплексные знания.

Уровень и степень освоения знаний контролируются, прежде всего, в ходе учебного занятия путём устного опроса, обсуждения темы. Предусматривается словесная оценка, поощрение, похвала. Оценивание по пятибалльной системе не предусмотрено.

Исходя из оценки знаний, умений и навыков, учащихся можно квалифицировать как:

Высокий уровень знаний, если ученик:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию, символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.
- Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

Средний уровень знаний, если ученик:

- удовлетворяет в основном требованиям высокого уровня, но при этом имеет один из недостатков:
- в изложении допускает небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию учителя.

Ниже среднего уровня знаний, если ученик:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя; ученик не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Низкий уровень, если ученик:

- нераскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

Содержание рабочей программы

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информационный, 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 «Азбука Здоровья» состоит из нескольких блоков:

- Введение
- Питание и здоровье
- Мое здоровье в моих руках
- Первая доврачебная помощи
- Вот и стали мы на год взрослей

Введение.

Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле - здоровый дух.

Питание и здоровье.

Питание необходимое условие для жизни человека. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. Здоровая пища для всей семьи Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. Секреты здорового питания. Основные хитрости здорового питания. Питание нашего времени. Фаст-фуд. Польза или вред? Самые полезные продукты. Что нужно есть в разное время года. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты Пищевые риски... Биодобавки Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу Правила хранения продуктов и готовых блюд.

Мое здоровье в моих руках.

Профилактика вирусной инфекции. Методы и средства для профилактики вирусной инфекции.

Стресс-это... Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций «Зависимость-это...» Раскрытие понятия «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость. 1 декабря - День борьбы со СПИДом. СПИД-чума 21 века. «Детки в пивной клетке». Детский, подростковый алкоголизм.

«Выше, дальше, быстрее...» Формирование потребности в здоровом образе жизни «Защити меня» О недопущении жестокого обращения и насилия. «Посеешь привычку – пожнёшь характер». Ещё раз вредных привычках. «Вредной привычке скажем НЕТ» Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. «Если хочешь быть здоров...» Какие бывают привычки? «Зимние забавы». «Активный ли я». Волевые качества человека. «Человек привычки – человек воли». «Я и мои привычки». Привычка сохранять здоровье. Психическое и социальное здоровье Как сохранить достоинство. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Подвержены ли вы чужому влиянию? Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Совесть – это категория нравственная. О друзьях и дружбе. Ваша компания? Здоровье человека XXI века Каждый человек ценитель своего здоровья Жизнь дана человеку одна...

Первая доврачебная помощь.

Базовые навыки оказания первой помощи.. Детский бытовой травматизм. Алгоритм оказания первой помощи Техники наложения кровоостанавливающего жгута Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Факторы, приводящие к травматизму Правила приема лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Способы оказания доврачебной помощи при отравлении лекарствами Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить. Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Вот и стали мы на год взрослей.

«Береги здоровье с молодую». Мое здоровье – в моих руках. «Опасности летом». Правила поведения на дорогах в дни летних каникул. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками. Близкие отношения и связанные с ними риски. Семья, брак, функции семьи Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. Семейные стили воспитания

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности: наглядные пособия, спортивный инвентарь.

Технические средства: компьютер, медиапроектор.

Библиотечный фонд:

- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000