

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курумканская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено
Руководитель МО

Ртн / Раднаева Х

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Утверждаю:

Директор школы

Дарханова Н.Ж.

Приказ № 2 от «31» августа 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по валеологии

«Я и мое здоровье»

начальное общее образование 1-4 классы

уровень общего образования, класс

Программу составил(а):

Эрдыниева Баирма Васильевна
Ф.И.О. педагогического работника

с.Курумкан

2017 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Курумканская средняя общеобразовательная школа №2», Уставом школы и учебным планом на 2015-2016 у.г.

Рабочая программа кружка «Я и мое здоровье» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

Образовательные: обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж; обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные: желание быть здоровым душой и телом; стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие: самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий; обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром; формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Обоснование выбора содержания части программы, формируемой участниками учебного процесса. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» —

быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

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

Общая характеристика курса

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплект с 4 упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений).
2. Фантазирование. «Сотвори солнце в себе»).
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
4. Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Описание места учебного курса в учебном плане

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет.

Сроки реализации программы — 4 года.

Результаты курса «Я и мое здоровье»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

Правила обращение с домашними животными. Опасные факторы бродячих собак. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Учебно – тематический план 1 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Аудиторные	Практические занятия
1	Введение.	2	1	1
2	Режим для первоклашки.	5	3	2
3	И моя семья.	4	4	
4	Мои одноклассники.	4	4	
5	Уроки Мойдодыра	4	3	1
6	Моя осанка	5	3	2
7	Мои глаза	4	4	
8	Мои уши	1	1	
9	Мои зубы	3	2	1
10	Заключение	2	2	
Итого		34	27	7

Технологическая карта 1 класс.

№п. п.	Дата	Факт		Тема	К-во час.	Цель занятия	Содержание
	План.	1 а	1 б				
	Введение						
1				Давайте познакомимся (игра).	1	<u>Научить</u> детей знакомиться друг с другом; <u>Помочь</u> учащимся быть ближе друг к другу; <u>Создать</u> обстановку психологического комфорта.	1. Игра в кругу «Знакомство»; 2. Психогимнастика; 3. Игра «Ласковушки» (с мячом); 4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением. 5. Где «живет» здоровье?
2				В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.	1		
Режим для первоклашки.					5ч.	<u>Уточнить</u> представления детей о времени; <u>Помочь</u> осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; <u>Формировать</u> умение планировать свое время. <u>Создать</u> условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. <u>Развивать</u> валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. <u>Прививать</u> любовь и заботу о собственном здоровье.	1. Информация о режиме. Его значение. 2. Сон – лучшее лекарство. 3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. 4. Игры.
3				Знайте, дети, что режим людям всем необходим.	1		
4				Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать.	1		
5				Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет.	1		
6				Практическое занятие – комплекс утренней зарядки	1		
7				Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить.	1		
И моя семья.					4ч.	<u>Показать</u> значение семьи в жизни человека. <u>Показать</u> отличие ребенка от взрослого человека. <u>Показать</u> роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. На примерах показать, что все живое изменяется. <u>Начать</u> составление исследовательской карты.	1. Исследовательская карта. 2. Психогимнастика 3. Фантазирование. 4. Упражнения на развитие мышления.
8				Вот, ребята, я какой. Почему же я такой?	1		
9				Вот смотрите, это я, а вот и вся моя семья. (Рисунок семьи – тест).	1		
10				Дома маме помогаю и с сестренкою гуляю (обязанности).	1		
11				Зря хвалить себя не буду – я для папы с мамой – чудо!	1		

Мои одноклассники.					4ч.	<u>Показать</u> , как формируется авторитет. <u>Определить</u> , в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет. <u>Провести</u> социометрию.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика 4. Социометрия.
12				Если с другом вышел в путь – веселей дорога	1		
13				Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись	1		
14				Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.	1		
15				Социометрия. (Практическое занятие).	1		
Уроки Мойдодыра. Моя кожа					4ч.	<u>Дать</u> понятие о закаливании. <u>Разъяснить</u> вредное воздействие микробов на организм. <u>Дать</u> рекомендации по борьбе с инфекцией. Первая помощь при повреждениях кожи. <u>Научить</u> детей правильно мыть руки.	1. Если хочешь быть здоров – закаляйся! 2. Шесть признаков здорового и закаленного человека. 3. Бой с микробами. Информация. Фантазирование. 4. Гигиена кожи. Проведение опытов. 5. Игра «Выбери ответ». 6. Первая помощь при повреждениях. 7. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации.
16				Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.	1		
17				От простой воды, и мыла у микробов тают силы.	1		
18				Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.	1		
19				Практическое занятие «Как правильно мыть руки».	1		
Моя осанка.					5ч.	<u>Показать</u> , как важна для человека красивая осанка.	1. Упражнения для осанки. 2. Упражнения на развитие внимания. 3. Упражнение на развитие логического мышления. 4. Психогимнастика 5. Правила для поддержания правильной осанки.
20				Скелет - наша опора	1		
21				Понятие «осанка». Осанка - стройная спина!	1		
22				Сам себе не навреди, за осанкою следи.	1		
23				Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно	1		

24				Упражнения для осанки	1		
Мои глаза.					4ч.	<u>Дать</u> понятие об органах зрения. <u>Познакомить</u> со строением глаза. <u>Выполнять</u> гимнастику для глаз. <u>Провести</u> наблюдение. <u>Выучить</u> правила бережного отношения к зрению.	1. Загадка. Информация. 2. Отдых. Гимнастика для глаз. 3. Проведение опыта. 4. Игра «Полезно – вредно». 5. Правила бережного отношения к зрению.
25				Для чего у всех у нас на лице есть пара глаз.	1		
26				Это должен каждый знать – глазам нужно отдыхать.	1		
27				Практическое занятие «Гимнастика для глаз».	1		
28				Знайте, каждому из вас нужна пара зорких глаз (охрана зрения).	1		
Мои уши.					1ч	<u>Дать</u> понятие об органах слуха. <u>Дать</u> учащимся понятие о строении уха. <u>Провести</u> опыты. (восприятие звуковых сигналов с разного расстояния) <u>Выучить</u> правила бережного отношения к органам слуха.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Проведение опытов. 4. Это интересно! 1. Правила бережного отношения к органам слуха. 2. Психогимнастика.
29				Я хочу предостеречь, уши надо нам беречь	1		
Мои зубы.					3ч.	<u>Рассказать</u> о строении зуба. <u>Научить</u> , правильно чистить зубы, <u>Показать</u> разнообразие зубных паст. <u>Познакомиться</u> со детским стоматологом РЦБ Базаровой Э.Г.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Рисование. 4. Упражнения на развитие мышления и слуха. 5. Практикум «Чистка зубов». 6. Разучивание стихотворения. 7. Психогимнастика.
30				У ребятшек зубы есть для того, чтоб ими есть.	1		
31				. Сам себе я помогу – свои зубы сберегу.	1		
32				Практическое занятие «Встреча со стоматологом»	1		
Заключительные уроки.					2ч.	<u>Подвести</u> итоги проделанной работы, провести выставку рисунков, сделанных в течение года. <u>Наградить</u> самых здоровых, помочь составить индивидуальную «Программу здоровья».	1. Беседа. 2. Игра «Хорошо – плохо» 3. Пословицы о здоровье. 4. Повторение правил здоровья. 5. Мое здоровье – моя программа.
33				Чтоб я ни делал, никогда не причиню себе вреда (беседа).	1		
34				Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тест).	1		

Учебно – тематический план 2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Аудиторные	Практические занятия
1	Введение	2	1	1
2	Почему мы болеем?	2	2	
3	Что нужно знать о лекарствах?	2	2	
4	Режим для второклассника	2	1	1
5	Что у меня внутри?	3	2	1
6	Дыхание	3	2	1
7	Сердце	3	2	1
8	Зачем человек ест?	6	5	1
9	Мои зубы.	2	1	1
10	Мои глаза.	1	1	
11	Если хочешь быть красивым.	1	1	
12	Чтобы ногти не ломались.	1	1	
13	Как закаляться.	1	1	
14	Защитные функции организма и как их укреплять?	2	1	1
15	Чем опасны домашние животные.	2	2	
16	Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование).	1	1	
Итого		34	26	8

Технологическая карта 2 класс.

№ п.п.	Дата	Факт		Темы.	К-во час.	Цель занятия	Содержание
	План.	2 а	2 б				
	Введение.				2ч.	<u>Формировать</u> установку на ценность жизни как высшей ценности; <u>понимание и восприятие</u> себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально. <u>Научить</u> анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. <u>Развивать</u> интерес к самопознанию.	1.Информация. Что такое здоровье. 2. Фантазирование. Сочинение игр. 3. Урок – соревнование.
1.				Что такое здоровье.	1		
2.				Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.	1		
Почему мы боолеем?					2ч.	<u>Рассмотреть</u> признаки болезни, причины болезней. <u>Показать</u> , что режим дня – это тоже защита от болезней. <u>Составить</u> памятку «Как правильно готовить уроки». <u>Познакомиться</u> с врачами, лечащих детей.	1. Беседа по теме. 2. Оздоровительная минутка. 3. Игра – соревнование «Кто больше». 4. Рекомендации «Как помочь больному». 5. Тест «Твое здоровье». 6. Режим дня. 7. Памятка «Как правильно готовить уроки?»
3				Признаки болезни, причины болезней.	1		
4				Кто и как предохраняет нас от болезней	1		
Что нужно знать о лекарствах?					2ч.	<u>Провести</u> валеологический самоанализ. <u>Дать</u> понятие «Лекарства». <u>Познакомиться</u> с домашней аптечкой. Ее содержание. <u>Дать</u> понятие об аллергии.	1. Валеологический самоанализ. 2. Беседа по теме. 3. Домашняя аптечка. 4. Это полезно знать! 5. Признаки лекарственного отравления. 6. Помогите себе сам.
5				Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?	1		
6				Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.	1		
Режим для второклассника.					2ч.	<u>Составить</u> режим дня для второклассника.	1. Режим дня. 2. Стихотворный монтаж. 3. Игра «Давай поговорим». 4. Анализ ситуации.
7				Моя работа и мой отдых.	1		
8				Сколько я сплю, играю на улице? Составить режим дня	1		

Что у меня внутри?					3ч.	<u>Дать</u> понятие о функциях мозга. <u>Рассказать</u> о том, как помочь при обмороке. <u>Расширить</u> знания о мозге. <u>Раскрыть</u> функцию легких	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. 4. Игра «Зернышки».
9				Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный?	1		
10				Как органы связаны между собой?	1		
11				Как помочь работать мозгу?	1		
Дыхание.					3ч.		
12				Какое бывает дыхание	1		1. Информация. 2. Рекомендации. 3. Фантазирование. 4. Психогимнастика. 5. Дыхательные упражнения.
13				Как я дышу, когда играю, ем, сплю	1		
14				Дыхательные упражнения.	1		
Сердце.					3ч.		
15				Как работает сердце?	1	<u>Рассмотреть</u> строение сердца; <u>формировать</u> бережное отношение к сердцу и окружающим людям; <u>дать</u> понятие о большом и малом круге кровообращения.	1. Скороговорка. 2. Пословицы о здоровье. 3. Практическая работа. Порез. Первая помощь. 4. Самонаблюдение. Опыт. 5. Физминутка. 6. Работа в тетради. 7. Работа в группах. 8. Кроссворд. 9. Фантазирование. 10. Охрана и укрепление здоровья.
16				Что такое кровь?	1		
17				Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.	1		
Зачем человек ест?					6 ч	<u>Показать</u> роль пищи в жизни человека <u>Показать</u> разнообразие пищи. <u>Рассказать</u> о составе полезной пищи <u>Рассказать</u> о многообразии блюд из овощей и их пользе <u>Показать</u> роль фруктов и соков для здоровья человека <u>Дать</u> представления о разных видах сока	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. 4. Иллюстрации 5. Сервировка стола 6. Копилка моих рецептов.
18				Как правильно питаться?	1		
19				Овощи и фрукты.	1		
20				Лук от семи недуг.	1		
21				Морковкина копилка	1		
22				Приключения картошки.	1		
23				Практическое занятие.	1		
Мои зубы					2ч.		
24				Что полезно для зубов.	1	<u>Рассмотреть</u> схему внутреннего строения зуба. <u>Учить</u> видеть пользу для своих зубов.	1. Информация о внутреннем строении зуба. 2. Это полезно! 3. Гигиена полости рта.
25				Практическое занятие. Гигиена полости рта	1		
Мои глаза.					1ч.	<u>Показать</u> , что глаза главные помощники человека и их надо	1. Беседа. 2. Гимнастика для глаз.
26				Как помочь своим глазам?	1		

						беречь.	
Если хочешь быть красивым.					1ч.	<u>Показать</u> , что кожа – надежная защита организма. <u>Повторить</u> правила ухода за кожей. <u>Доказать</u> , что и коже нужны витамины.	1. Значение кожи. 2. Игра «Можно или нельзя» 3. Гигиена тела.
27				Витамины для кожи.	1		
28	Чтобы ногти не ломались.				1ч.	<u>Показать</u> , насколько важно ухаживать за руками и ногтями.	1.Правила ухода за ногтями. Рекомендации.
29	Как закаляться.				1ч.	<u>Разъяснить</u> необходимость закаливания и занятий физическими упражнениями.	1. Виды закаливания. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика.
Защитные функции организма и как их укреплять?					2ч.	<u>Познакомиться</u> с защитными функциями организма и как их укреплять. <u>Научить</u> правильному применению своих знаний в случае заболеваний. <u>Разъяснить</u> понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней.	1. Работа в тетрадях. 2. Игра – соревнование. 3. Работа со стихотворением. 4. Стих. «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение.
30				Детские болезни.	1		
31				Прививки от болезней.	1		
Чем опасны домашние животные.					2ч.	<u>Разъяснить</u> необходимость защиты от насекомых, предосторожности при обращении с животными.	1. Беседа по теме. 2. Последствия от укусов насекомых. 3.Помоги себе сам. 4. Правила обращения с животными.
32				Чем опасны домашние животные.	1		
33				Правила обращения с животными	1		
34	Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование).				1ч.	<u>Подвести</u> итоги проделанной работы; провести выставку «Дневников» и сделанных в течение года рисунков. <u>Помочь</u> составить индивидуальную «Программу здоровья».	1. Выставка работ, 2. Тест.

Учебно – тематический план 3 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Аудиторные	Практические занятие
1	Введение	4	3	1
2	Из чего мы сделаны	26	22	4
3	Мое настроение	4	3	2
Итого		34	2	7

Технологическая карта 3 класс.

№ п.п.	Дата	Факт.		Темы.	К-во час.	Цель занятия.	Содержание занятий
	План.	3 а	3 б				
Введение.					4ч.	<u>Научить</u> анализировать те изменения, которые происходят в нашем организме в процессе роста. <u>Воспитывать</u> интерес к самопознанию. <u>Показать</u> причины старения организма.	1. Составление исследовательской карты. 2. Информация. 3. Фантазирование. 4. Психогимнастика.
1.				Культура здоровья и ее составляющие.	1		
2.				Знание себя – необходимое условие здоровья.	1		
3				Можно ли никогда не уставать?	1		
4				Почему изнашивается организм человека.	1		
Из чего мы сделаны?					26ч.	<u>Повторить</u> причины старения организма. <u>Раскрыть</u> функции скелета. <u>Сформировать</u> установку на бережное отношение к позвоночнику. <u>Раскрыть</u> возможности скелета. <u>Раскрыть</u> возможности человека. <u>Объяснить</u> необходимость совершенствовать себя. <u>Познакомить</u> с открытием Уильяма Гарвея. <u>Сформировать</u> бережное отношение к сердцу. <u>Рассмотреть</u> строение сердца. <u>Объяснить</u> , почему кровь имеет красный цвет, ввести в лексикон слово «гемоглобин». <u>Раскрыть</u> зависимость состава крови от умения правильно питаться и отдыхать.	1. Информация. 2. Человек будущего. Рисование. 3. Психогимнастика. 4. Упражнения для мышц, осанки.
5				Что у меня внутри?	1		
6				Скелет человека, кости, суставы.	1		
7				Нагрузки, которые может выдержать человек.	1		
8				Мышцы. Как стать богатырем.	1		
9				Практическое занятие. Оцени свою осанку и силу мышц.	1		
10				Открытие Уильяма Гарвея сердце.	1		
11				Моторчик у меня в груди.	1		
12				Реки Вена и Артерия.	1		
13				Почему кровь красная?	1		
				Путешествие по рекам (строение и предназначение органов человека)	1	а) Сказочные герои; Б) Путешествие на кораблике; В) «Веселые человечки» Г) Кроссворд 3. Психогимнастика. А) Творческие группы. Б) Ситуации. В) игра «Контакт». Г) ига «Тропинка»; Д) игра «Сыщики» 4. Упражнения на тренировку сердца.	
14				Практическое занятие. Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.	1		

15				Зачем я дышу?	1	<u>Раскрыть</u> функцию легких.	1. Информация.
16				Строение органов дыхания.	1	<u>Разъяснить</u> вредное воздействие	2. Рекомендации
17				Как беречь горло и легкие.	1	микробов на организм.	3. Психогимнастика.
18				Практическое занятие. Упражнения для правильного дыхания	1	<u>Дать</u> рекомендации по борьбе с инфекцией.	4. Упражнения для правильного дыхания.
19				Путешествие морковки (рот, пищевод, желудок).	1	<u>Закрепить</u> знания о работе	1. Игра – путешествие.
20				Путешествие морковки (толстая и тонкие кишки).	1	пищеварительного тракта.	2. Викторина.
21				Почему болит живот	1	<u>Дать</u> понятие о расположении	3. игра «Слушай звуки».
22				Здоровое меню	1	двенадцатиперстной кишки, печени,	4. Психогимнастика.
23				Практическое занятие. Составление меню	1	желчного пузыря, аппендикса.	5. Здоровое меню.
24				Что всему голова	1	<u>Дать</u> понятие о функциях мозга.	1. Информация.
25				О чем я люблю думать?	1	<u>Расширить</u> знания о работе мозга.	2. Фантазирование:
26				Как научиться, хорошо говорить	1	<u>Дать</u> понятие о сером и белом	А) Человек будущего, его мозг. Рисование.
27				Практическое занятие – тренинг – тренировка ума и памяти.	1	веществе мозга.	Б) составить загадку.
						<u>Раскрыть</u> роль памяти в жизни человека.	В) игра «Хорошо – плохо»
28				Цветные проволочки для разных сообщений. Наши нервы.	1	<u>Дать</u> понятие о том, что такое нервная система.	3. Психогимнастика.
29				Как из нашего организма удаляются жидкие отходы	1	<u>Дать</u> понятие о функциях почки и печени.	1. Информация.
30				Фильтр нашего организма - печень	1	<u>Дать</u> рекомендации по правильному питанию	2. Фантазирование.
Мое настроение.					4ч.	<u>Показать</u> , каким бывает настроение.	А) Расшифровка.
31				Мое настроение	1	<u>Воспитывать</u> умение управлять своим настроением.	Б) Развитие речи.
32				Когда я расстраиваюсь и плачу?	1	<u>Дать</u> конкретные советы по снятию стресса.	В) игра «Хорошо – плохо».
33				Когда я радуюсь и веселюсь?	1		3. Психогимнастика. Пантомима.
34				Подведение итога Урок – КВН «Наше настроение – наше здоровье»	1		1. Информация.
							2. Фантазирование.
							Волшебные человечки.
							3. Психогимнастика. Упражнения на снятие напряжения. (нарисовать на бумаге)

Учебно – тематический план 4 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Аудиторные	Практические занятия
1	Я продолжаю расти	2	2	
2	Мои лучшие друзья	4	3	1
3	Как выбирать себе друзей.	5	3	2
4	Я – сибиряк.	4	3	1
5	Папа, мама, я – дружная семья.	5	4	1
6	Из чего же, из чего же	6	6	
7	Как помочь себе учиться.	5	4	1
8	Я нравлюсь сам себе.	1	1	
9	Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».	1	1	
10	«За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)	1	1	
Итого		34	28	6

Технологическая карта 4 класс.

№ п.п	Дата по кТП	факт		Темы.	К-во час.	Цель занятий	Содержание занятий
		4 а	4 б				
	Я продолжаю расти.						
1.				Я расту.	1	<u>Составить</u> режим для ученика 4 класса. <u>Показать</u> , что занятия спортом укрепляет организм. <u>Провести</u> спортивный праздник.	Как стать Богатырем.
2.				Практическое занятие. Сравни: свой рост, вес, осанку с 3 классом.	1		
Мои лучшие друзья.				4ч.			
3.				Режим.	1		
4				Закаливание.	1		
5				Спорт – мой друг.	1	<u>Дать</u> понятие о привычках, вредных для здоровья. <u>Показать</u> , как можно повысить самооценку. <u>Раскрыть</u> понятия щедрости и жадности. <u>Определить</u> , в каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Закончи рассказ. 3. Игра «Хочу быть...». 4. Стихи о дружбе. 5. Анализ ситуации по рассказу Л.Н.Толстого «Отец и сыновья». 6. Игра «Хорошо – плохо». Жади́на – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть».
6				Практическое занятие – спортивный праздник	1		
Как выбирать себе друзей.				5 ч.			
7				Какой я сам (привычки, поступки).	1		
8				Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым.	1		
9				Щедрость и жадность.	1		
10				С кем бы ты хотел дружить?	1		
11				Портрет друга – практическое занятие.	1		

Я – сибиряк.					4ч.	<u>Познакомиться</u> с особенностями жизни в Сибири. <u>Провести</u> соревнования на лыжах.	1. Жизнь в Сибири. 2. Лыжная прогулка. Лыжные соревнования. 3. Меню для сибиряка.
12				Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним.	1		
13				Особенности питания.	1		
14				Сибиряк – значит лыжник.	1		
15				Практическое занятие: лыжные соревнования.	1		
Папа, мама, я – дружная семья.					5ч.	<u>Создать</u> условия для формирования понятий: семья, моя родословная, здоровье семьи. <u>Показать</u> значение семьи в жизни человека. <u>Показать</u> роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. <u>Воспитывать</u> внимательное отношение ко всем членам семьи.	1. Нарисуйте свою семью на празднике. 2. Обязанности глав семьи дома, на прогулке, на даче, в походе. 3. Анализ ситуации. К.Д.Ушинский «Сила не право». 4. «Береги честь фамилии». 5. Игра «Продолжи предложение». 6. Составить родословную. 7. Игра «Комплимент». У меня самые лучшие родители...
16				Если папа с мамой в ссоре...			
17				Счастье в доме сберегу, папе с мамой помогу.			
18				Мы любим друг друга.			
19				Моя родословная.			
20				Здоровье моей семьи.			
Из чего же, из чего же...					6ч.	<u>Дать</u> понятие о том, что такое характер. <u>Разъяснить</u> необходимость воспитывать силу воли. <u>Сформировать</u> чувство ответственности за свои поступки. <u>Воспитать</u> уважение к окружающим. <u>Показать</u> , чем мальчики отличаются от девочек. <u>Пояснить</u> , почему «я – фея», «я – джентльмен».	1. Игра «Противоположности». 2. Игра «Давай поговорим». 3. Анализ ситуации. 4. Игра «Комплимент».
21				Какой я (привычки, поступки).	1		
22				Легко ли со мной окружающим.	1		
23				Мальчик, значит «рыцарь».	1		
24				Если «я» - фея. Практическое занятие.	1		
25				Я – джентльмен.	1		
26				Мисс «начальная школа».	1		

Как помочь себе учиться.					5ч.	<u>Раскрыть</u> роль памяти в жизни человека. <u>Рассказать</u> о том, как улучшить, тренировать свою память.	1. Информация. 2. Рекомендации для улучшения своей памяти. 3. Игры на развитие внимания, памяти. 4. Конкурс смекалистых.
27				Как улучшить свою память.	1		
28				Практическое занятие: тренировка памяти.	1		
29				Внимателен ли я? (игры – тренинги).	1		
30				Как помочь себе стать умным.	1		
31				Практическое занятие. Конкурс смекалистых.	1		
32				Я нравлюсь сам себе.	1ч.	<u>Показать</u> , как можно повысить самооценку.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе.
33				Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».	1ч.	<u>Учить</u> самоанализу. <u>Формировать</u> потребность в воспитании в себе волевых черт характера.	1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете?»
34				«За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)	1ч.	<u>Подвести</u> итоги проделанной работы. <u>Провести</u> выставку «Дневников» и сделанных в течение года рисунков.	1. Итоги работы. 2. Выставки «Дневников» и рисунков. 3. Тест.