

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

Протокол №1

от 28.08.2017г.

Зав.кафедрой

Макухина Н.А.

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «СШ №17»

Демидова Н.А.

(подпись)

29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СШ №17»

Балыкина В.Д.

(подпись)

30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья »  
направление: спортивно-оздоровительное

для обучающихся  
с задержкой психического развития  
1 - 4 класса

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся с задержкой психического развития 1-4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР и авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. « Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1–4 классы).

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

### ***1. Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и

других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
  - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
  - научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
  - добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## **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.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Азбука здоровья».

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 ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает 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 с задержкой психического развития, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

- ✓ навыки дискуссионного общения;
- ✓ опыты;
- ✓ игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- ✓ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ✓ постановка драматических сценок, спектаклей;
- ✓ прослушивание песен и стихов;
- ✓ разучивание и исполнение песен;
- ✓ организация подвижных игр;

- ✓ проведение опытов;
- ✓ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

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 «здоровотворчества».

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

## **II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатами освоения обучающимися содержания курса по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**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.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- ✓ *Определять* и *высказывать* под руководством учителя 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

✓ *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ *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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### ***3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:***

✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ *Слушать и понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**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.

### ***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и



здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1 КЛАСС**

На первом году обучения учащиеся *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *учатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

#### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

##### **1 класс (33 часа)**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

**ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:**

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.

## **2 КЛАСС**

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**2 класс – 34 часа**

**Почему мы боеем(3ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)** Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

### **Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

### **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

### **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

### **Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

### **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

### **Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

### **Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

### **ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:**

✓ Экскурсии

✓ Игры

✓ Практические занятия

✓ Воспитательное мероприятие

✓ Викторины

### Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

**К концу 2 класса учащиеся должны знать:**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **3 КЛАСС**

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

#### **3 класс – 34 часа**

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)**

Учимся думать. Спешим делать добро.

**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание

**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам

**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья.  
Культура здорового образа жизни

**ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:**

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

**Ожидаемые результаты**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости,	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами.

<p>оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Выбатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
---	--	---	--

#### 4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

#### 4 КЛАСС – 34 часа

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Злой волшебник – табак(1ч)** Что мы знаем о курении

**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Злой волшебник – алкоголь(3ч)** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор



**Злой волшебник – наркотик(2ч)** Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение(11ч)** Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

**ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:**

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

**Ожидаемые результаты.**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

<p>правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>различных источников</p>		
---	-----------------------------	--	--

#### **IV. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

##### **Учебная литература:**

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1998.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1996.
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1996.
4. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
5. Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь – М., 1997.

##### ***Материально-техническое обеспечение:***

1. *Учебные пособия:*
  - натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы) солнце, вода, аптечка, виды грибы, зубные щетки и др.;
  - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
  - измерительные приборы: термометр, часы.
2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
3. Цифровые образовательные ресурсы <http://school-collection.edu.ru/>

**V.Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
1 КЛАСС (33 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1-2	Дружи с водой.	2	
3-6	Забота об органах чувств.	4	
7-9	Уход за зубами.	3	
10	Уход за руками и ногами.	1	
11	Уход за руками и ногами.	1	
12-13	Забота о коже.	2	
14-15	Как следует питаться.	2	
16	Как сделать сон полезным.	1	
17	Настроение в школе.	1	
18	Настроение после школы	1	
19	Поведение в школе	1	
20-21	Вредные привычки.	2	
22-23	Мышцы, кости и суставы.	2	
24	Как закаляться.	1	
25	Как правильно вести себя на воде.	1	
26-27	Народные игры.	2	
28-31	Подвижные игры.	4	
32-33	Доктора природы.	2	

**Всего: 33 часа**

**2 КЛАСС (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1-3	Почему мы боеем.	3	
4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	
6	Кто нас лечит.	1	
7-8	Прививки от болезней.	2	
9-10	Что нужно знать о лекарствах.	2	
11-12	Как избежать отравлений.	2	
13-14	Безопасность при любой погоде.	2	
15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
17	Правила безопасного поведения на воде.	1	
18	Правила обращения с огнём.	1	

19	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
21	Как защититься от насекомых.	1	
22	Предосторожности при обращении с животными.	1	
23-24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	
25-26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	
27-29	Первая помощь при травмах.	3	
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	
32-34	Сегодняшние заботы медицины.	3	

**Всего – 34 часа**

### 3 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1.	Чего не надо бояться.		
2-3.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.		
4-5.	Почему мы говорим неправду.		
6-7.	Почему мы не слушаемся родителей.		
8-9.	Надо уметь сдерживать себя.		
10-11.	Не грызи ногти, не ковырай в носу.		
12-13.	Как относиться к подаркам.		
14.	Как следует относиться к наказаниям.		
15.	Как нужно одеваться.		
16.	Как вести себя с незнакомыми людьми.		
17.	Как вести себя, когда что-то болит.		
18-19.	Как вести себя за столом.		
20.	Как вести в гостях.		
21-22.	Как вести себя в общественных местах.		
23-24.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.		
25.	Что делать, если не хочется в школу.		
26.	Чем заняться после школы.		
27-28.	Как выбрать друзей.		
29.	Как помочь родителям.		
30-31.	Как помочь беспомощным и больным.		
32-34.	Повторение.		

**Всего-34 часа**

#### 4 класс (34 часа)

№	Тема радела, занятия	Количество часов	Дата
<b><i>Наше здоровье(4)</i></b>			
1.	Что такое здоровье.	1	
2.	Что такое эмоции.	1	
3.	Чувства и поступки.	1	
4.	Стресс.	1	
<b><i>Как помочь сохранить здоровье (3)</i></b>			
5.	Учимся думать и действовать.	1	
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	1	
7.	Умей выбирать.	1	
<b><i>Что зависит от моего решения(2)</i></b>			
8.	Принимаю решение.	1	
9.	Я отвечаю за своё решение.	1	
10.	<b>Злой волшебник – табак.</b>	1	
<b><i>Почему некоторые привычки называются вредными (5)</i></b>			
11	Зависимость.	1	
12	Умей сказать НЕТ.	1	
13	Как сказать НЕТ.	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	
16.	<b>Помоги себе сам.</b>	1	
<b><i>Злой волшебник – алкоголь (3)</i></b>			
17.	Алкоголь.	1	
18.	Алкоголь – ошибка.	1	
19.	Алкоголь – сделай выбор	1	
<b><i>Злой волшебник – наркотик (2)</i></b>			
20.	Наркотик.	1	
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	
<b><i>Мы – одна семья (2)</i></b>			
22.	Мальчишки и девчонки.	1	
23.	Моя семья.	1	
<b><i>Повторение (11)</i></b>			
24.	Дружба.		
25.	День здоровья.		
26.	Умеем ли мы правильно питаться.		
27.	Я выбираю кашу.		
28.	Чистота и здоровье.		
29.	Откуда берутся грязнули.		
30.	Чистота и порядок.		

31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.		
32.	КВН «Наше здоровье».		
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.		
34.	Будьте здоровы.		

**Всего-34 часа**

