МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области Отдел образования Администрации Палласовского района

МКОУ «Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании	Ответсвенный за УВР	Директор МКОУ «Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина»
М.О.Нач.классов	_____	_____ч
Руководителт	Зенкина В.А.	Ушакова И.В..
_____	Протокол №1 от «27» августа 2026 г.	Приказ №138 от «31 » августа 2026 г.
Кропулева Н.В.		
Протокол№1 от «26.» августа 2026 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»

(ID 6966089)

для обучающихся 2 класса

П.Красный Октябрь

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» имеет естественнонаучную направленность и является модифицированной.

Актуальность данной программы

Продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Программа решает одну из самых важных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ.

Педагогическая целесообразность программы «Человек и его здоровье» заключается в формировании у младших школьников стремления поддержания физического здоровья, и отсутствия вредных привычек, и стремления оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Отличительные особенности дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программы данной программы в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у подростков умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную естественнонаучную деятельность.

Программа использует современные концепции всероссийских проектов, конкурсов, дней единых действий и других мероприятий.

Адресат программы

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени В.Н. Фомина». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье». Возраст обучающихся: 7 - 11 лет. Срок реализации: 4 года. Разработчики: Кропулева Наталья Владимировна, Искалиева Марина Амамбаевнаг. п. Красный Октябрь, 2021 г.

Этому возрасту свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки. Набор в группы проводится по письменному заявлению родителей или лиц, их заменяющих. Главным критерием является наличие у ребенка желания заниматься по данному направлению.

Объём и срок освоения программы Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 135 часов. Базовый уровень. Содержание и материал программы организованы в соответствии со стартовым уровнем сложности.

Формы обучения Занятия проходят в очной форме Формами организации учебного процесса являются занятия: коллективные, работа в парах и индивидуальные.

Режим занятий
Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 1- 4 классы по 34 часа в год (1час в неделю)

Цель программы:
Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи программы:
обучающие:
-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.
развивающие:
-развивать у подростков чувство ответственности за экологические состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
воспитательные:
-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие.
Основными принципами программы являются- принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний. Практические занятия проходят в разных формах- индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов.

Особенность реализации программы заложена так же в отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы.

При разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирования и мотивации обучения , методы организации и осуществления учебных действий.

Для организации учебного процесса используются разные формы организации, чередование которых способствует достижению главных целей и задач программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: программа применима для детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Чтобы программа была результативной, при ее реализации обязательно должны учитывается особенности данного возраста обучающихся.

Младший школьный возраст считается одним из важнейших этапов становления и развития личности. В возрасте от 7 до 10 лет происходит формирование самосознания, что является главным итогом переходного возраста.

Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы. Полнее и результативнее оно может проявляться в данной образовательной общеразвивающей программе "Человек и его здоровье". И задача учителя состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

(1 час в неделю – 34 часа в год)

№ *п/п*	***Содержание темы***	***Количество часов***		
		Всего	***Теоретические***	***Практические***
1	Почему мы болеем	3	2	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	1	
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1

8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	0,5	0,5
10	Правила общения с огнем	1	0,5	0,5
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	0,5	0,5
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
13	Как защититься от насекомых	1	0.5	0,5
14	Предосторожности при обращении с животными	1	0,5	0,5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	2	1
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	0,5	0,5
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	0,5	0,5
20	Сегодняшние заботы медицины	3	2	1
	Итого:	34	19	15

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

2 класс

1. **Почему мы болеем.**

   Причины болезни. Признаки болезни.
   Практические занятия
   Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

2. **Кто и как предохраняет нас от болезней**

   Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.
   Практические занятия
   Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. **Кто нас лечит.**

   Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.
   Практические занятия
   Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. **Прививки от болезней.**

   Инфекционные болезни. О прививках.
   Практические занятия
   Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно»

5. **Что нужно знать о лекарствах.**

   Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.
   Практические занятия
   Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. **Как избежать отравлений.**

   Отравление лекарствами. Пищевые отравления.
   Практические занятия
   Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка.

7. **Безопасность при любой погоде.**

   Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.
   Практические занятия
   Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

8. **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

   Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.
   Практические занятия
   Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

9. **Правила поведения на воде**

   Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.
   Практические занятия
   Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. **Правила обращения с огнем.**

    Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.
    Практические занятия
    Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. **Как уберечься от поражения электрическим током.**

    Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.
    Практические занятия
    Первая помощь пострадавшему.

12. **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

    Травмы. Как казать первую помощь.
    Практические занятия
    Практикум по теме. Динамический час.

13. **Как защититься от насекомых.**

    Укусы насекомых. Как оказать первую помощь.
    Практические занятия
    Практикум по теме. Викторина «Насекомые»

14. **Предосторожности при обращении с животными.**

    Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.
    Практические занятия
    Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

    Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.
    Практические занятия
    Практикум по теме.

16. **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

    Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.
    Практические занятия
    Практикум «Помоги себе сам»

17. **Первая помощь при травмах.**

    Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.
    Практические занятия
    Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. **Первая помощь при попадании инородны тел в глаз, ухо, нос.**

    Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело
    Практические занятия
    Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. **Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

    Укусы змей. Первая помощь.
    Практические занятия
    Игра «Самый внимательный»

20. **Сегодняшние заботы медицины**

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

Практические занятия

Тест «Оцени себя сам»

Планируемые РЕЗУЛЬТАТЫ изученного курса «Человек и его здоровье»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; —овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

-понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;

- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;

-умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;

-учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;

-умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;

-понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

-умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — 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 и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
-пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
-преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
-отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
-выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

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

— 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.
- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
-объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
-использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
-выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
-оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
-называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

К концу 2 года обучения:

Предметные: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Личностные: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Раздел №2

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график программы

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -

14, пункт 8.3, приложение №3) Начало учебного года – 2 сентября Окончание учебного года – 25 мая
Программа рассчитана на 4 года обучения-135 часов.
1 класс-33 часа, 1 час в неделю.
2-4 класс по 34 час в год, 1 час в неделю.
Продолжительность каникул в соответствии с учебным планом школы.
Для отслеживания **результативности** образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:
-начальный контроль (сентабрь)
-текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
-итоговый контроль (май)
Возможно использование следующих ***методов отслеживания результативности***:
-педагогическое наблюдение:
-педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;
-педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.
Методы выявления результатов воспитания:
-социометрия (диагностика эмоциональных связей);
-тестирование;
-анкетирование
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для осуществления образовательного процесса по программе «Человек и его здоровье» необходимы следующие принадлежности:
-отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами);
- занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м2 , с посадочными местами группы обучающихся; лабораторного оборудования для проведения практических работ;
- компьютерной техники для работы с электронными учебными пособиями,
- оформления и презентации результатов исследования; мультимедийный проектор, акустическая система, интерактивная доска; проекторная доска,
- оборудование для лабораторных занятий (лабораторная посуда, реактивы,
- микроскопы, бинокуляры), схемы, таблицы, плакаты,
- оборудование для практических занятий (иллюстративный материал,- секундомер, тонометр, сантиметровая лента и т.д.),
- муляжи,

- спортивный инвентарь;

В реализации программы заняты учителя начальных классов. Стаж работы больше 20 лет, прошли подготовку на курсах «Концептуальные и содержательные основы создания новых мест для дополнительного образования детей» .

Формы аттестации. По итогам освоения программы наличие участия обучающегося в проектах и конкурсах РДШ различного уровня, заключительном квесте или др. мероприятии по выбору.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

Оценочные материалы

1 класс

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

2 класс

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

3класс

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

4 класс:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Методические материалы Выбор методов обучения определяется содержанием учебного занятия. **Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий.**

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 «здравотворчества».

Учебные занятия проводятся при постоянной смене видов деятельности, обязательно предусмотрена динамическая пауза. Используемые методы обучения определяются содержанием учебных занятий и учебно-материальной базой объединения: словесный, практический, наглядный, поисковый Это рассказ, беседа, иллюстрации, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты, практическая работа, исследовательские проекты, психологические упражнения направленные на актуализацию имеющегося опыта и знаний детей, «мозговой штурм», «аукцион идей», «круглый стол».,. В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучения, на занятиях используются элементы педагогических образовательных технологий: ·Технология объяснительно-иллюстрированного обучения. ·Технология игрового обучения. ·Технология личностно-ориентированного обучения. ·Технология интегрированного обучения.

Дидактические материалы. Для проведения занятий необходимы:

- наглядный материал (сценарии, игры, программы, план - сетки);
- инструкции по технике безопасности;
- картотека игр.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список рекомендуемой литературы для учителя

1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.

2.Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г

3.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010

4.Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.

5.КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.

6.Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.

7.Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.

8.Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.

9.Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.

10.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.

11.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.

Список рекомендуемой литературы для родителей.

1. Борисов В.А. “Алкоголь и дети”.
2. Буянов М.И. “Размышление о наркомании”.
3. Омельченко Е. “Герои нашего времени. Социологические очерки”.
4. Запорожченко В.Г. “Образ жизни и вредные привычки”.
5. Лихачёв Д.С. “Письма о добром и прекрасном”
6. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. – М., 1999.
7. Джексон Адам Дж.10 секретов здоровья: Современная притча о мудрости и здоровье, которая изменит вашу жизнь. – Киев-Москва-Санкт-Петербург: София.
8. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков.
9. Заликина Л. Общий уход. – М.: Медицина, 1982.
10.Здоровый ребенок: Федеральная целевая программа на 2002-2006 гг. Утв.Постановлением Правительства №ГК – П12 – 14958.
11.Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М., 1990.
12. Ковалев В.В. Призвание. – М.: Политиздат, 1973.
13. Ковинько Л.В. Растим здоровых, умных и добрых. – М., 1996.
14. Либинтов И.А. Здоровье без лекарств. – М., 1997
15. Ю.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027