**Государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**Ленинградской области**

**«Приозерская школа – интернат, реализующая**

**адаптированные образовательные программы»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на пед. совете Распоряжение № 184

Протокол № 1 от 31.08.2017 г.

от 30.08.2017г.

**Дополнительная**

**развивающая программа**

**«Азбука здоровья»**

**на 2017 – 2019 учебный год**

Ответственный

за реализацию программы

учитель физкультуры

И.Д. Сергеева

**г. Приозерск**

**2017 год**

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья» для учащихся 5-9 классов составлена на основании Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования Государственного казенного общеобразовательного учреждения Ленинградской области «Приозерская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на два учебных года, всего 204 часа, 3 часа в неделю.

Курс программы «Азбука здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

**Цель программы:**

Использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического, психического и социального здоровья человека, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

-формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

**-**улучшение физического и психического состояния школьников;

-обеспечение физического и психического саморазвития, воспитание сознательного поведения на улице;

-отказ от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

-адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, с целью выздоровления;

-сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и в формировании среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

-формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

-просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Общая характеристика курса**

**Актуальность программы**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью, здоровью своих детей, нарушения правил здорового образа жизни. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей основам здорового образа жизни, основам безопасности жизнедеятельности. В начальных классах необходимо проводить «уроки здоровья», на которых будут закладываться навыки соблюдения режима дня, рационального питания, негативного отношения к вредным привычкам, гигиенические навыки, соблюдение правил поведения на дорогах, умение предвидеть опасные ситуации, чтобы их избежать. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

**Планируемые результаты:**

-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 правила поведения в природе;

-испытывать чувство гордости за красоту родной природы;

-вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения;

-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, исправлять ошибки с помощью учителя;

-составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;

-предполагать, какая информация необходима;

-самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;

-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;

-организовывать учебное взаимодействие в группе.

**Требования к подготовке учащихся:**

***Школьники должны знать / понимать:***

- о важности воды для человека;

- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;

- как следует питаться, спать, закаляться;

- почему мы болеем, как защититься от болезней, кто может лечить;

- о полезных и вредных привычках;

- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;

- чего не надо бояться;

- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;

- как относиться к подаркам, к наказаниям;

- как нужно одеваться;

- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;

- как вести себя, если что-то болит;

- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;

- чем заняться после школы;

- что такое наше здоровье;

- как сохранить своё здоровье;

- вредные привычки.

***Школьники научатся:***

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;

- сдерживать себя в различных ситуациях;

- прислушиваться к советам родителей;

- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;

- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

**Место внеурочного курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 2 года и составлена из расчета 3 часа в неделю.

В календарно-тематическом планировании на занятия по программе «Азбука здоровья» отводится 204 часа.

**Содержание курса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1. | Самопознание | 31 |
| 2. | Это должны знать все! | 60 |
| 3. | Главное чудо – здоровье! | 113 |
|  | Всего: | 204 |

***Раздел 1. Самопознание (31 часов)***

Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека.

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.

***Ожидаемые результаты:***

Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

***Раздел 2. Это должны знать все!(60 часов)***

Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми».

Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

***Ожидаемые результаты:***

Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.

Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.

Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.

Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.

Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.

Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.

Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Иметь навык наблюдения.

Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».

Иметь навык переключения на самоконтроль.

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

Знать способы тушения огня.

Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.

Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

***Раздел 3. Главное чудо – здоровье!(113 часов)***

Кожа и её функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

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.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

***Ожидаемые результаты:***

Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.

Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.

Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.

Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).

Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

Уметь пользоваться столовыми приборами.

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

Уметь избегать ситуации пассивного курения.

Понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

**Тематический план занятий**

**(3 часа в неделю, 2 учебных года, всего 204 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1.Самопознание (31 час)** | | | | |
|  | Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. | 4 | 2 | 2 |
|  | «Язык» тела. Рост и развитие человека.  Беседа с медработником. | 4 | 2 | 2 |
|  | Спортивный праздник «Хочу остаться здоровым». Инструктаж по ТБ, спортивный праздник, посвящённый началу учебного года. | 1 |  | 1 |
|  | «Помоги себе сам». Практическая работа «Первая помощь». Практическое занятие. | 1 |  | 1 |
|  | Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. | 2 | 2 |  |
|  | Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. | 2 | 2 |  |
|  | Поведение на улице и в общественных местах. | 2 | 2 |  |
|  | Правила поведения с незнакомыми людьми. | 2 | 2 |  |
|  | Правила поведения в школе, на улице, дома, в школьном транспорте.  инструктаж по ТБ. Экскурсия в город. | 2 |  | 2 |
|  | «Золотая осень». Инструктаж по ТБ, поход. | 1 |  | 1 |
|  | «Сделаем полянку чище, чем была» - субботник. | 3 |  | 3 |
|  | Родственные связи - семья. Правила семейного общения. | 2 | 2 |  |
|  | Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. | 2 | 2 |  |
|  | «В мире любви, добра и красоты» - просмотр к.ф. | 2 |  | 2 |
|  | Моя безопасность во время осенних каникул.  Практико-ориентированный проект. | 1 |  | 1 |
|  | **Всего:** | **31** | **16** | **15** |
| **2.Это должны знать все! (60 часов)** | | | | |
|  | Безопасное поведение на дорогах. | 2 | 2 |  |
|  | Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». | 2 | 2 |  |
|  | Сигналы регулирования дорожного движения. | 4 | 2 | 2 |
|  | «Сами не видят, а дорогу указывают». Экскурсия по городу. | 1 |  | 1 |
|  | «Веселый перекресток». Сюжетно-ролевая игра. | 1 |  | 1 |
|  | Игра «Легко ли быть пешеходом?»  Сюжетно-ролевая игра. | 1 |  | 1 |
|  | Беседа с инспектором ГИБД. | 1 |  | 1 |
|  | Правила безопасного поведения у ж/д путей. | 2 | 2 |  |
|  | «Железная дорога – зона повышенной опасности»  Виртуальная экскурсия на ж/вокзал. | 1 |  | 1 |
|  | Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. | 2 | 2 |  |
|  | Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. | 2 | 2 |  |
|  | Экскурсия в магазин пиротехники. | 1 |  | 1 |
|  | «Помоги себе сам». «Первая помощь при ожогах». Практическое занятие. | 1 |  | 1 |
|  | Электротравма | 2 | 2 |  |
|  | Сказка про Его Величество нужное людям Электричество. Занятие-сказка. | 2 |  | 2 |
|  | Опасность при игре с острыми предметами. | 2 |  | 2 |
|  | Падение с высоты. Опасность открытого окна. | 2 | 2 |  |
|  | Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. | 2 | 2 |  |
|  | Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. | 2 | 2 |  |
|  | Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Практическое занятие. | 4 |  | 4 |
|  | Укусы зверей, змей, насекомых. | 2 | 2 |  |
|  | Оказание первой помощи при укусах. Практическое занятие. | 2 |  | 2 |
|  | Просмотр фильма « Правила поведения в лесу». | 2 |  | 2 |
|  | Моя безопасность во время зимних каникул.  Практическое занятие, инструктаж по ТБ. | 1 |  | 1 |
|  | Экстремальная ситуация в городе. | 2 | 2 |  |
|  | Экстремальная ситуация в деревне. | 2 | 2 |  |
|  | Экскурсия «Зимняя вода – берегись тонкого льда». | 1 |  | 1 |
|  | Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком. | 2 | 2 |  |
|  | Беседа с работником МЧС. Служба МЧС в городе. | 1 |  | 1 |
|  | Правила поведения при пожаре. | 2 | 2 |  |
|  | Средства пожаротушения. Практическое занятие «Действия при пожаре в школе». | 2 |  | 2 |
|  | Стихийные бедствия, техногенные катастрофы. | 2 | 2 |  |
|  | Обсуждение темы: «Катастрофы мира». Просмотр видеороликов. | 2 |  | 2 |
|  | **Всего:** | **60** | **32** | **28** |
| **3.Главное чудо – здоровье! (113 часов)** | | | | |
|  | Кожа и её функциональное предназначение. | 2 | 2 |  |
|  | Уход за кожей, волосами и ногтями. | 4 | 2 | 2 |
|  | Экскурсия в салон красоты. | 1 |  | 1 |
|  | Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. | 2 | 2 |  |
|  | Экскурсия в магазин одежды. | 1 |  | 1 |
|  | Беседа: «Говорим мы вам без смеха, чистота - залог успеха». | 1 |  | 1 |
|  | Конкурс рисунков « Праздничная одежда». | 1 |  | 1 |
|  | «Дружу с бытовой химией»-  практическое занятие, инструктаж по ТБ. | 2 |  | 2 |
|  | Периоды изменения работоспособности. | 2 | 2 |  |
|  | Режим дня. | 2 | 2 |  |
|  | Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. | 2 | 2 |  |
|  | Сон как наиболее эффективный отдых. | 2 | 2 |  |
|  | Развивающие игры на свежем воздухе. | 6 |  | 6 |
|  | Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. | 2 | 2 |  |
|  | Практические советы по сохранению зрения. | 2 |  | 2 |
|  | Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. | 2 | 2 |  |
|  | Представление об инфекционных заболеваниях. | 4 | 2 | 2 |
|  | Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. | 4 | 2 | 2 |
|  | Представление об активной защите - иммунитете. | 2 | 2 |  |
|  | Беседа «Как защитить себя от болезни». | 2 |  | 2 |
|  | Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. | 4 | 2 | 2 |
|  | «Природа – источник здоровья». Экскурсия. | 1 |  | 1 |
|  | Беседа «Не болейте никогда – ешьте овощи всегда!» – профилактика вирусных инфекций. | 1 |  | 1 |
|  | Как происходит пищеварение. | 2 | 2 |  |
|  | Режим питания. | 2 | 2 |  |
|  | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | 2 | 2 |  |
|  | Беседа с медработником «Как составляется меню?». | 1 |  | 1 |
|  | Традиции приёма пищи в разных странах. | 2 | 2 |  |
|  | Правила поведения за столом. | 2 |  | 2 |
|  | Правила сервировки стола. Практическое занятие. | 2 |  | 2 |
|  | Способы складывания салфеток. Практическое занятие. | 3 |  | 3 |
|  | Обработка пищевых продуктов перед употреблением. | 2 | 2 |  |
|  | Хранение пищевых продуктов. | 2 | 2 |  |
|  | Правила ухода за посудой. | 2 | 2 |  |
|  | Экскурсия в школьную столовую. «Чистота – залог здоровья». | 1 |  | 1 |
|  | Польза и вред медикаментов. | 2 | 2 |  |
|  | Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. | 2 | 2 |  |
|  | «Что нужно знать о лекарствах». Домашняя аптечка.  Практико-ориентированный проект. | 2 |  | 2 |
|  | Общее представление о психоактивных веществах. | 4 | 2 | 2 |
|  | Беседа «Почему люди употребляют психоактивные вещества». | 2 |  | 2 |
|  | Вред табачного дыма. | 2 | 2 |  |
|  | Акция «Мы - против курения».  Оформление страниц «Портфолио». | 4 |  | 4 |
|  | Что такое алкоголь и чем опасное его употребление | 2 | 2 |  |
|  | Акция «Мы - против алкоголя».  Оформление страниц «Портфолио». | 4 |  | 4 |
|  | Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. | 2 | 2 |  |
|  | «Мир моих увлечений». Практическое занятие. | 2 |  | 2 |
|  | «Моя безопасность во время летних каникул».  Практическое занятие, инструктаж по ТБ. | 1 |  | 1 |
|  | Спортивный праздник ««Бегом от болезней!»  спортивный праздник посвящённый окончанию учебного года. | 1 |  | 1 |
|  | «Чему мы научились и чего достигли». Родительское собрание итоговый контроль знаний – диагностика-тест . | 2 |  | 2 |
|  | «Защитите зелёного друга» - трудовой десант. | 6 |  | 6 |
|  | **Всего:** | **113** | **52** | **61** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по дополнительному образованию «Азбука здоровья» 5-9классы.**

**1-й год обучения (3 часа в неделю, всего 102 часа).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Изучаемый раздел.**  **Тема учебного материала** | **Кол-во**  **часов** | **Кален**  **дарные**  **сроки** | **Факти**  **ческие**  **сроки** | **Планируемые результаты** | | **КИМ** |
| **Знания, умения** | **Основные направления коррекционной работы** |
| **1.Самопознание (31час)** | | | | | | | |
|  | Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение.  Презентация «Как устроен человек» | 4 |  |  | **Знать:** части своего тела, их функции  **Уметь:** правильно называть части тела, понимать назначение органа, соблюдать меры предосторожности | Развитие памяти, речи.  Расширять кругозор, развивать фразовую речь | Фронтальный опрос |
|  | «Язык» тела. Рост и развитие человека.  Беседа с медработником. | 4 |  |  | **Знать:** основные принципы развития организма | Расширять кругозор, развивать фразовую речь | Фронтальный опрос |
|  | Спортивный праздник «Хочу остаться здоровым». Инструктаж по ТБ, спортивный праздник, посвящённый началу учебного года. | 1 |  |  | **Знать**: правила техники безопасности при проведении спортивного праздника  **Уметь:** применять правила техники безопасности | Совершенствование движений и сенсомоторного развития | Практическая работа |
|  | «Помоги себе сам». «Первая помощь». Практическое занятие. | 1 |  |  | **Знать**: правила помощи при травмах, ушибах, укусах  **Уметь:** оказывать помощь | Развивать умение работать по инструкциям, алгоритму, планировать деятельность, осуществлять самоконтроль | Практическая работа |
|  | Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. | 2 |  |  | **Знать:** правила межличностного общения  **Уметь:** представлять себя, приглашать людей, корректно отказываться от нежелательного общения | Расширять кругозор, развивать фразовую речь. | Практическая работа  Фронтальный опрос |
|  | Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. | 2 |  |  | **Знать:** понятие «дружба», взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.  **Уметь:** разрешать конфликтные ситуации | Развитие памяти, речи. | Фронтальный опрос |
|  | Поведение на улице и в общественных местах. | 2 |  |  | **Знать:** правила поведения на улице, общественных местах  **Уметь:** соблюдать правила поведения на улице, общественных местах | Развитие памяти, речи.  Развитие социально-бытовых навыков | Фронтальный опрос |
|  | Правила поведения с незнакомыми людьми. | 2 |  |  | **Знать:** правила поведения с незнакомыми людьми  **Уметь:** соблюдать правила поведения с незнакомыми людьми | Развитие памяти, речи.  Развитие социально-бытовых навыков | Фронтальный опрос |
|  | Правила поведения в школе, на улице, дома, в школьном транспорте.  инструктаж по ТБ. Экскурсия в город. | 2 |  |  | **Знать:** правила поведения в школе, на улице, дома, в транспорте, инструктаж по ТБ  **Уметь:** соблюдать правила поведения в различных местах, инструктаж по ТБ | Развитие памяти, речи.  Развитие социально-бытовых навыков | Практическая работа  Фронтальный опрос |
|  | «Золотая осень». Инструктаж по ТБ, поход. | 1 |  |  | **Уметь:** соблюдать инструктаж по ТБ |  |  |
|  | «Сделаем полянку чище, чем была» - субботник. | 3 |  |  | **Знать:** применение уборочного инвентаря  **Уметь:** применять уборочный инвентарь | Развитие навыков работы в коллективе | Практическая работа |
|  | Родственные связи - семья. Правила семейного общения. | 2 |  |  | **Знать:** родственные связи, правила семейного общения.  **Уметь:** называть родственников. | Развитие памяти, речи | Фронтальный опрос |
|  | Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. | 2 |  |  | **Знать:** права ребёнка в семье, правила групповой деятельности  **Уметь:** работать в коллективе | Развитие памяти, речи | Фронтальный опрос |
|  | «В мире любви, добра и красоты» - просмотр к.ф. | 2 |  |  | **Знать:** понятие « любовь, добро, красота»  **Уметь:** применять эти понятия в жизни | Развитие речи, представления об окружающем, зрительного восприятия и узнавания | Практическая работа |
|  | Моя безопасность во время осенних каникул.  Практико-ориентированный проект. | 1 |  |  | **Знать:** правила безопасности во время осенних каникул | Развитие внимания, мышц мелкой моторики | Практическая работа |
| **2.Это должны знать все! (60 часов)** | | | | | | | |
|  | Безопасное поведение на дорогах. | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения на дорогах  **Уметь:** соблюдать правила дорожного движения | Развитие памяти, речи. | Фронтальный опрос |
|  | Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения на дорогах  **Уметь:** соблюдать правила дорожного движения | Развитие речи, представления об окружающем, зрительного восприятия и узнавания | Фронтальный опрос |
|  | Сигналы регулирования дорожного движения. | 4 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения на дорогах  **Уметь:** соблюдать правила дорожного движения | Развитие речи, представления об окружающем, зрительного восприятия и узнавания | Фронтальный опрос |
|  | «Сами не видят, а дорогу указывают». Экскурсия по городу. | 1 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения на дорогах  **Уметь:** соблюдать правила дорожного движения | Развитие памяти, речи. | Практическая работа |
|  | «Веселый перекресток». Сюжетно-ролевая игра. | 1 |  |  | **Знать:** правила дорожного движения  **Уметь:** применять знания на практике | Развитие памяти, речи. | Практическая работа |
|  | Игра «Легко ли быть пешеходом?»  Сюжетно-ролевая игра. | 1 |  |  | **Знать:** правила дорожного движения  **Уметь:** применять знания на практике | Развитие памяти, речи, инициативности, умения работать по словесной и письменной инструкции, владеть знаниями | Практическая работа |
|  | Беседа с инспектором ГИБД. | 1 |  |  | **Знать:** правила поведения с незнакомыми людьми.  **Уметь:** вести себя с незнакомыми людьми. | Расширять кругозор, развивать фразовую речь | Фронтальный опрос |
|  | Правила безопасного поведения у ж/д путей. | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения у ж/д путей | Развитие памяти, речи | Фронтальный опрос |
|  | «Железная дорога – зона повышенной опасности»  Виртуальная экскурсия на ж/вокзал. | 1 |  |  | **Знать:** правила безопасного поведения у ж/д путей  **Уметь:** вести себя на железнодорожном вокзале | Развивать наглядно-образное мышление, совершенствование движений и сенсомоторного развития, развитие памяти | Практическая работа |
|  | Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. | 2 |  |  | **Знать:** опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки  **Уметь:** выходить из опасных ситуаций | Развивать память, речь, владеть знаниями | Фронтальный опрос |
|  | Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. | 2 |  |  | **Знать:** правила пользовании пиротехническими средствами.  **Уметь:** оказывать первую помощь при ожогах | Развивать умение анализировать свою деятельность | Фронтальный опрос |
|  | Экскурсия в магазин пиротехники. | 1 |  |  | **Знать:** правила поведения в общественных местах  **Уметь:** соблюдать правила поведения в общественных местах | Развитие памяти, речи.  Развитие социально-бытовых навыков | Практическая работа |
|  | «Помоги себе сам». «Первая помощь при ожогах». Практическое занятие. | 1 |  |  | **Уметь:** оказывать первую помощь при ожогах | Развитие внимания, мышц мелкой моторики | Практическая работа |
|  | Электротравма | 2 |  |  | **Знать:** виды электротравм | Развитие внимания, памяти | Фронтальный опрос |
|  | Сказка про Его Величество нужное людям Электричество. Занятие-сказка. | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасности при работе с электричеством  **Уметь:** соблюдать правила безопасности при работе с электричеством | Развитие речи, обогащение словаря | Практическая работа |
|  | Опасность при игре с острыми предметами. | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасности при работе с острыми предметами  **Уметь:** соблюдать правила безопасности при работе с острыми предметами | Развитие внимания, аккуратности, мелкой моторики рук | Фронтальный опрос  Практическая работа |
|  | Падение с высоты. Опасность открытого окна. | 2 |  |  | **Знать:** меры предосторожности на высоте, при открытом окне  **Уметь:** соблюдать меры предосторожности на высоте, при открытом окне | Развитие внимания, памяти,речи | Фронтальный опрос |
|  | Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. | 2 |  |  | **Знать:** последствия катания на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д. элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. | Развивать умение анализировать свою деятельность | Фронтальный опрос |
|  | Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. | 2 |  |  | **Уметь:** соблюдать правила безопасности при пользовании роликами |  |  |
|  | Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Практическое занятие. | 4 |  |  | **Знать:** правила первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах)  **Уметь:** оказывать первую помощь при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах) | Развитие речи, обогащение словаря.  Развивать стремление доводить начатое до конца | Фронтальный опрос  Практическая работа |
|  | Укусы зверей, змей, насекомых. | 2 |  |  | **Знать:** виды зверей, змей, насекомых, которые могут нанести укусы  **Уметь:**  различать укусы зверей, змей, насекомых | Умение работать по словесной инструкции.  Развитие внимания | Фронтальный опрос |
|  | Моя безопасность во время зимних каникул.  Практическое занятие, инструктаж по ТБ. | 2 |  |  | **Знать:** правила безопасности во время каникул  **Уметь:** правильно вести себя в экстремальных случаях | Развитие речи, обогащение словаря. | Практическая работа |
|  | Экстремальная ситуация в городе. | 2 |  |  | **Уметь:** правильно вести себя в экстремальных случаях | Развитие мышления | Фронтальный опрос |
|  | Экстремальная ситуация в деревне. | 1 |  |  | **Уметь:** правильно вести себя в экстремальных случаях | Развитие мышления | Фронтальный опрос |
|  | Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком. | 2 |  |  | **Уметь: :** правильно вести себя в экстремальных случаях | Развитие мышления | Фронтальный опрос |
|  | Беседа с работником МЧС. Служба МЧС в городе. | 2 |  |  | **Знать:** правила поведения с незнакомыми людьми  **Уметь:** вести беседу с незнакомыми людьми | Развитие речи, обогащение словаря. | Фронтальный опрос |
|  | Правила поведения при пожаре. | 1 |  |  | **Знать:** правила поведения на пожаре | Развитие памяти, речи. | Фронтальный опрос |
|  | Средства пожаротушения. Практическое занятие «Действия при пожаре в школе». | 2 |  |  | **Знать:** средства пожаротушения.  **Уметь:** действовать при пожаре | Развитие внимания, наблюдательности, аккуратности при выполнении действий. | Практическая работа |
|  | Стихийные бедствия, техногенные катастрофы. | 4 |  |  | **Знать:** что относится к стихийным бедствиям, техногенным катастрофам.  **Уметь:** применять знания на практике | Развитие умения работать в соответствии с намеченным планом. | Фронтальный опрос |
|  | Обсуждение темы: «Катастрофы мира». Просмотр видеороликов. | 6 |  |  | **Знать:** что относится к стихийным бедствиям, техногенным катастрофам. | Развитие памяти, речи. | Фронтальный опрос |
| **3.Главное чудо – здоровье! (113 часов)** | | | | | | | |
|  | Кожа и её функциональное предназначение. | 2 |  |  | **Знать:** состав кожи, назначение  **Уметь:** рассказывать про кожу и ее значение | Развитие речи, обогащение словаря. | Фронтальный опрос |
|  | Уход за кожей, волосами и ногтями. | 2 |  |  | **Знать:** основной уход за кожей, волосами, ногтями  **Уметь:** ухаживать за кожей, волосами, ногтями | Развитие речи, обогащение словаря. | Фронтальный опрос |
|  | Экскурсия в салон красоты. | 1 |  |  | **Уметь:** вести себя в обществе | Развитие пространственной ориентировки | Практическая работа |
|  | Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. | 2 |  |  | **Знать:** сезонную одежду и обувь  **Уметь:** подбирать одежду и обувь по сезону и индивидуальным особенностям | Развитие речи, обогащение словаря. | Фронтальный опрос |
|  | Экскурсия в магазин одежды. | 1 |  |  | **Знать:** правила поведения в общественных местах  **Уметь**: вести себя в обществе | Развитие социально-бытовых навыков | Практическая работа |
|  | Беседа: «Говорим мы вам без смеха, чистота - залог успеха». | 1 |  |  | **Знать:** правила соблюдения чистоты  **Уметь:** соблюдать чистоту | Расширять кругозор, развивать фразовую речь | Фронтальный опрос |

**Результатом практической деятельности по программе «Азбука здоровья» можно считать следующее:**

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Руководитель кружка координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляются на внеклассных мероприятиях школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

100% учащихся заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний и формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить в различных ситуациях: умение правильного поведения в ЧС; знание системы оповещения при пожаре, средств пожаротушения, бытовой химии; знание основных видов транспортных средств; знание способов закаливания; знание воздействия вредных привычек на детский организм.

**Второй уровень результатов** – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества и формирование следующих умений:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, товарищей.

Снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, что в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Прививать интерес к народному творчеству.

**Третий уровень результатов**– получение школьником опыта самостоятельного социального действия и формирование следующих умений:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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

Формировать умения пользоваться общественным транспортом; умения найти безопасное место перехода проезжей части, железнодорожных путей; выполнять обязанности пешеходов, пассажиров, правила перехода железнодорожных путей.

Соблюдать правила рационального питания.

Соблюдать правила личной гигиены, чистоту своего тела, одежды, помещения.

Формировать умения пользоваться подручными средствами пожаротушения.

Создавать определенный духовный настрой во время проведения народных игр.

Воспитывать силу воли, характер.

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

Сохранение и приумножение интеллектуального и творческого потенциала.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

-методическое пособие Пожидаевой Т. Ф., Стародубцевой Г. М., Сухаревской Е. Ю., Посошенко Е.В., Пономаревой И. П. «Организация внеурочной деятельности обучающихся начальной школы»;

-методическое пособие Е. В. Посошенко «Растим здоровых, умных, добрых»;

-методическое пособие А. А. Обуховой «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы»;

-методическое пособие В. И. Ковалько «Игровой модульный курс по ПДД»;

-методическое пособие Е. Н. Литвиновой «Основы безопасности жизнедеятельности»;

-факультативный курс Г.А. Потемкина «Твое здоровье»;

-учебное пособие Е. А. Мальцевой «Рабочая тетрадь по пожарной безопасности».

-учебное издание М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»;

-мультимедийные, аудио- и видеоматериалы и другие информационные объекты, отражающие темы курса;

-спортинвентарь;

-журналы инструктажа по технике безопасности;

-демонстрационный материал;

-интернет ресурсы.