

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
муниципальное образование - Скопинский муниципальный район
Рязанской области
МБОУ "Горловская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШУМО
учителей начальных
классов



Руководитель ШУМО:
Титкина З.А.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе



Потапкина И.Е.
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Горловская СОШ"
МБОУ
"Горловская
СОШ"



Орехова Н.Г.
Приказ №162 от «30» 08
2023 г.

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школа здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление

для 3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чернова О.А.

учитель начальных классов

2023г.

Пояснительная записка

Актуальность

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни. Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Только в детстве и в молодости человек имеет шанс получить основные элементы своего будущего развития и успешности. Недополучив их, он, став взрослым, крайне редко восполняет дефицит. Это касается и знаний о том, как сохранить свое здоровье. Полученные в детстве, они закрепляются в основе памяти и сохраняются на всю жизнь.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

При изучении социального заказа, выявлено, что все родители, прежде всего хотят, чтобы школа способствовало сохранению и укреплению здоровья ребенка. Для 42% родителей качество образования связано, в первую очередь с сохранением здоровья детей.

Предлагаемый курс занятий «Школа здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по здоровьесбережению. Курс «Школа здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

➤ Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

➤ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2021 г.);

➤ Устав МБОУ «Горловская СОШ»;

Цели и задачи курса

Цель:

➤ формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

➤ развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

➤ обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Сформировать:

➤ представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

➤ навыки конструктивного общения;

➤ потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

➤ мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

2. Обучить:

➤ 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;

➤ умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Цели и задачи программы соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Горловская СОШ».

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является создание условий для формирования у учащихся базовых навыков самообразования, самоорганизации, самоопределения, самовоспитания, обеспечивающих готовность к освоению содержания основного и полного общего среднего образования, раскрытие интеллектуальных и творческих возможностей личности учащихся при сохранении физического, психического и нравственного здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Принципы построения курса

Данный курс позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования, сформированные в Законе «Об образовании».

Курс «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип актуальности призван обеспечить учащихся наиболее важной и своевременной и гигиенической информацией. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей.

Принцип активного обучения способствует устойчивому закреплению знаний и навыков ЗОЖ. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решений, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирование музыкальных, драматических сцен.

Принцип психологической комфортности предполагает сведение к минимум объема стрессообразующих факторов образовательного процесса, создание атмосферы, расковывающей учащихся, ибо никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе и подавлении его личности.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Методика преподавания курса «Школа здоровья»

Практика показывает, что преподавание культуры здоровья как учебного предмета требует особой методики изложения материала. Тем не менее, есть общие методологические принципы, следуя которым можно достичь высокой эффективности усвоения материала. Основные среди них:

а) Заинтересованное отношение школьников к освоению учебного материала.

Чтобы сделать учащегося заинтересованным участником образовательного процесса, надо предлагать ему задания индивидуального характера, в ходе которых он должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, то есть не сравнивать себя с другими по принципу «лучше – хуже», а сравнивать свои вчерашние достижения с сегодняшними. Такой подход не будет формировать у человека чувство неполноценности, а, наоборот,

воспитывает ответственность за себя, уверенность, что только от него самого зависит достижение поставленной цели. Задания, которые даются каждому ученику, должны стимулировать его к работе. Если задания носят общий характер и не учитывают ни уровень подготовки, ни мотивацию учеников, они не побуждают их к действию, а подводят под некий шаблон: ты должен это сделать, как и все! Стимулировать интерес учащихся к вопросам здоровья можно, приобщая их к целенаправленной поисковой активности. В младших классах это условие реализуется через возможность выбора из различных вариантов, через предложение проанализировать свое поведение, образ жизни, обстановку дома... В начальной школе уроки следует проводить в виде игры. Познакомиться с особенностями строения своего организма детям могут помочь герои мультфильмов... Освоение практических действий заданий (упражнений на осанку, гимнастики для глаз, массажа ушных раковин...) проходит более эмоционально под музыку с одновременным исполнением стихов. У младших школьников хорошо развиты наблюдательность и любознательность, поэтому их надо побуждать искать правильное решение и обосновывать его, это не только повысит усвоение учебного материала, но и будет тренировать поисковые способности.

б) Осознание практической значимости изучаемой информации. Важно, чтобы любой новый учебный материал включал прикладной, а еще лучше – практический компонент: где, когда, как в жизни могут пригодиться эти знания. Такой подход обеспечит понимание учащимся важности осваиваемого материала, его необходимости для настоящей или будущей жизни. Поэтому изучаемый материал необходимо постоянно связывать с повседневной жизнью. Школьникам следует предлагать проанализировать свое поведение, образ жизни, обстановку дома, найти правильное решение, как лучше запоминать материал при том или ином типе памяти; как обустроить свое рабочее место дома; каким должно быть питание... Можно предложить ученику самому найти варианты использования изучаемой информации. Более того, можно ему предложить на основе изученного на уроке материала составить для себя режим дня, питания, движения... На учебных занятиях могут быть рассмотрены и освоены приемы самомассажа (для предупреждения простуд, при ушибах и пр.), наложения повязок на условно пораженные участки кожи, дыхательные упражнения, активизирующие мозговое кровообращение и т.д. Чрезвычайно важно, чтобы изучаемая информация как можно полнее увязывалась с теми аспектами здоровья и безопасного поведения, с которыми учащиеся встречаются повсеместно. Излагая информацию, касающуюся любых вопросов здоровья, ориентируйте учащихся на анализ своего собственного поведения и на возможные пути его коррекции. При этом тесный контакт педагога с учениками, совместное обсуждение имеющихся у них проблем (при максимуме такта и уважения к личности) помогают детям освоить приемы самоанализа. Изучение различных условий, вредящих здоровью, вызывает живой интерес у школьников.

в) Создание ситуации успеха. Процесс познания дает чувство удовлетворения только в том случае, если школьник получает реальное подтверждение своего роста, убеждается, что у него «получается». Образование должно предлагать индивидуально значимые стимулы к заинтересованной работе. При этом критерием оценки, как уже отмечалось, должно быть сравнение успехов ребенка не с надуманным «нормативом», а с его собственными успехами: если он сегодня стал лучше, чем вчера, то затраченные на этот (иногда даже мизерный) прогресс усилия должны быть достойно оценены. Без сомнения, такой подход воспитывает у школьника ответственность за себя, уверенность, что только от него самого зависит достижение поставленной цели.

Естественно, что для создания ситуации успеха перед каждым учеником следует ставить индивидуально ориентированные задания, которые должны быть реальными и стимулировать ребенка к активной работе.

г) Уточнение и конкретизация задач освоения учебного материала. Заинтересовать учащихся новым материалом, показать его важность для самих

учащихся и для освоения последующего материала. В этом отношении особое значение имеет увязывание рассматриваемой темы с ранее освоенными знаниями по данной и по другим учебным дисциплинам, что не только способствует осознанию значимости этого материала, но и потребует от учеников аналитического подхода к установлению причинно-следственных связей фактов и явлений.

При изучении культуры здоровья учащиеся не получают домашних заданий. Обычно им предлагается выполнить творческую работу, связанную с пройденной темой (например, изучая «Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях», школьникам предлагается проанализировать температурную обстановку дома; изучая «Правила рационального питания» - дать анализ своего стиля питания...).

Стандартный метод «вопрос – ответ» в данном случае неприменим. Во-первых, анализ собственного образа жизни вызывает у детей активный интерес, каждый ученик хочет поделиться сделанным им «открытием» и дать советы своим товарищам. Во-вторых, выводы, полученные разными учениками, часто не совпадают (это связано с гено- и фенотипическими дифференциациями, особенностями психики детей, социальными установками, материальными различиями семей...). При обсуждении домашних и творческих заданий используются такие формы, как мини-конференции, ролевые игры, свободные дискуссии, «мозговой штурм». Это позволяет добиться участия в обсуждении практически всех учащихся. Этому же способствует установленный (по согласованию со школьниками) строгий регламент.

Методы, формы и приёмы работы.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Школа здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, игры, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов, защиты творческих проектов, оздоровительные минутки, паузы и др. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например «Сотвори в себе солнце»). Их можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук, стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку, для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д. **Формы** организации учебного процесса разнообразны: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры и др. Изучение курса способствует развитию учащихся, на занятиях для этого используются логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Максимально используется фантазия учащихся, их творческие способности.

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

Участники программы: обучающиеся, классный руководитель, учителя-предметники, родители, школьная медсестра.

Планируемые результаты освоения обучающимися программа факультативного курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы 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.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. Познавательные УУД:

- *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в материале
- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы.
- *Преобразовывать информацию* из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- - сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;

- - активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- - способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- - сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

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

Предметные результаты программы факультативного курса.

В ходе реализации программы обучающиеся должны *знать*:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Выпускник научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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

Обучение по программе факультативного курса «Школа здоровья» безотметочное. Программа 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.

Для контроля результатов освоения программы используются творческие работы обучающихся, накопление материалов, ведение дневника «Здоровья».

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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

Критерии эффективности:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- стабилизация показателей ежегодного медицинского осмотра детей класса;
- снижение уровня заболеваемости.

Эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс – диагностика показателей здоровья будущих первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»)

Программа рассчитана на 3 года, для обучающихся вторых, третьих и четвертых классов.

Учебная нагрузка определена из расчета 1 час в неделю. Общий объем занятий по программе 34 часа в год.

Программа включает пять разделов:

- Раздел «Основы здорового образа жизни»
- Раздел «Физическое здоровье»
- Раздел «Психическое (душевное) здоровье»
- Раздел «Основы безопасности»
- Раздел «Природа и мы»

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, 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: весы, часы и их модели.

2. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Учебно-тематический план

Раздел	количество часов		
	Всего	Теория	Практика
2 класс			
Основы здорового образа жизни	18	7	11
Физическое здоровье	16	7	9
Психическое (душевное) здоровье	12	6	6
Основы безопасности	14	6	8
Природа и мы	6	3	3
<i>Обобщающий урок</i>	1		1
<i>Резерв</i>	1	1	
3 класс			
<i>Вводный урок</i>	1	0,5	0,5
Основы здорового образа жизни	7		
Физическое здоровье	6	3	3
Психическое (душевное) здоровье	7	4	3
Основы безопасности	7	5	9
Природа и мы	5	5	5
<i>Обобщающий урок</i>	1		1
<i>Резерв</i>	1		1
4 класс			
<i>Вводный урок</i>	1		1
Основы здорового образа жизни	14	7	7
Физическое здоровье	14	6	8
Психическое (душевное) здоровье	16	8	8
Основы безопасности	12	5	7
Природа и мы	10	4	6
<i>Обобщающий урок</i>	1		1

Содержание программы третьего класса

Раздел «Основы здорового образа жизни» (7 часов)

Почему мы болеем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Понятие об адаптации, здоровом образе жизни. *Практическая работа:* составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Кто нас лечит. Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог.

Что нужно знать о лекарствах. Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой.

Движение – жизнь. *Практическая работа:* разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье» (6 часов)

Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги. *Практическая работа:* пальчиковая гимнастика, массаж стоп.

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и волосами.

Прививки от болезней. Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни. *Практическая работа:* Точечный массаж по А. Уманской.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (7 часов)

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. *Практическая работа:* рисование страха.

Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость? **Надо уметь сдерживать себя.** Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать. **Что делать, если не хочется идти в школу.** С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Основы безопасности» (7 часов)

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Что нужно сделать, чтобы избежать травм. *Практическая работа:* оказание первой помощи при порезах, ушибах.

Как защититься от насекомых. Опасные укусы насекомых. Признаки аллергии. Если вас укусила пчела.

Как избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. *Практическая работа:* учимся измерять пульс.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе собаки.

Раздел «Природа и мы» (5 часов)

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

Человек и его связь с природой. Влияние загрязнения природы на здоровье человека. Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека. Поведение на природе.

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

причины и профилактика простуды;

правила ухода за ногтями и волосами;

правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо;

признаки отравления, поведение при отравлении;

как вести себя при укусах змеи и собаки,
сезонные требования к одежде и обуви;
правила поведения на природе;
способы выражения приветствия, прощания, благодарности.

Учащиеся должны иметь представление:

о причинах болезней, об инфекциях, иммунитете, прививках;
о причинах плоскостопия и способах профилактики;
для чего нужны лекарства, когда и как их принимать;
о признаках укуса змеи;
как воспитывать в себе сдержанность;
какие слова необходимо использовать при общении;
о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

Учащийся должен уметь:

выполнять под контролем учителя упражнения по профилактике нарушения осанки и плоскостопия; пальчиковую гимнастику, массаж стоп;
выполнять гигиенические требования по уходу за кожей и волосами;
выполнять для профилактики простуды точечный массаж по А. Уманской.
оказывать посильную помощь товарищам при ушибах;
измерять пульс;
соблюдать сезонные требования к одежде и обуви.

**Учебно - тематический план
Третий класс**

Тема	Общее количество часов	Теор.	Практ.	Форма занятия	Форма контроля	
Раздел «Основы здорового образа жизни»					7 часов	
Тема 1. Почему мы бодем. Причины Признаки болезни.	2 часа	1	1			
Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам? Здоровый образ жизни.	2 часа	1	1	Урок-викторина	викторина	
Тема 3. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	1 час		1	Урок-экскурсия		
Тема 4. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1 час		1	Урок-сказка	Проект «Лекарства в моей аптечке»	
Тема 5. Движение – жизнь. <i>Практическая работа:</i> разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.	1 часа		1	Урок-практикум	Работа с дневником Здоровья	
Раздел «Физическое здоровье»					6 часов	
Тема 1. Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека. <i>Практическая работа:</i> пальчиковая гимнастика, массаж рук.	2 часа	1	1	Урок-практикум	Конкурс рисунков	
Тема 2. Личная гигиена. Ногти и уход за ними. Уход за волосами.	2 часа	1	1	КВН	КВН	
Тема 3. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	2 часа	1	1		Работа с дневником Здоровья	
Раздел «Психическое (душевное) здоровье»					9 часов	
Тема 1. Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. <i>Практическая работа:</i> рисование страха.	2 часа		2	Урок-практикум		
Тема 2. Почему мы не слушаем родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?	2 часа	2		Защиты творческих проектов	Проект «Подарок для родителей»	
Тема 3. Надо уметь сдерживать себя.	2 часа	1	1	Урок-игра		

Все ли желания выполнимы? Как воспитывать в себе сдержанность.					
Тема 4. Что делать, если не хочется идти в школу. Помоги себе сам.	1 час	1			
Тема 5. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	2 часа	1	1	Сюжетно-ролевая игра	Работа с дневником Здоровья
Раздел «Основы безопасности» 8 часов					
Тема 1. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травма.	1 часа	1			
Тема 2. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых.	1 часа	1			
Тема 3. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. <i>Практическая работа:</i> учимся измерять пульс.	2 часа	1	1	Урок-практикум	
Тема 4. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет.	2 часа	1	1		Конкурс рисунков
Тема 5. Первая помощь при укусах животных. Укус змей, собак.	2 часа	2			Работа с дневником Здоровья
Раздел «Природа и мы» 4 часа					
Тема 1. Погода и здоровье человека. Природные условия твоего края. <i>Практическая работа:</i> сезонные требования к одежде и обуви.	2 часа	2		Урок-практикум	
Тема 2. Человек и его связь с природой. Здоровый человек может жить только на здоровой планете Земля. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Лес – это здоровье.	2 часа		2	Урок-экскурсия	Работа с дневником Здоровья
Итого	34				

Список литературы:

1. Базарный Ф.В. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома – – М.: АРКТИ, 2019.
2. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. –Волгоград: Учитель,2020
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровье: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2021.
4. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. – М.: Московская правда, 2021.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: ВАКО, 2018
6. Чупах И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование, 2019

1.