



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60

«Рассмотрено» на  
педагогическом совете  
№ 1 от «\_\_\_» \_\_\_ 20

«Согласовано»  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Л.И.  
Тарасова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

«Утверждаю»  
Директор  
\_\_\_\_\_ А. М. Спекторский  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Уроки здоровья»**

Возраст детей от 10 лет  
Срок реализации 4 года

Автор:  
Цунская Ирина Анатольевна  
Социальный педагог

## Пояснительная записка

Данная программа «Уроки здоровья» имеет *социальное направление*.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процессов образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

В основу программы положена разработанная авторами и апробированная на территории Нижегородской области и других территориальных образований РФ программа «Уроки здоровья и ОБЖ (1-4)». Положенный в основу этой программы аксиолого – компетентностный подход и вариативность форм её использования школьной практике полностью отвечают требованиям нового ФГОС для начальной школы, а деятельностная парадигма, на которой построена содержательная основа программы, - основной концепции ФГОС общего образования.

Программа «Уроки здоровья» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников – формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо – ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствует интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребёнка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Главной целью данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним – природой и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

В программе внеурочной деятельности по культуре здоровья ведущими являются ценностно – развивающие цели, средствами достижения воспитательного и развивающего эффекта которых выступают конкретные знания. Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающийся в деятельности учащихся.

При этом оценка результатов реализации программы в отношении младших школьников не должна носить традиционного характера, поскольку главным результатом являются практические навыки детей, их умение принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповые работы по решению проблемных ситуаций и т.п. образцы таких диагностических приёмов предложены в соответствующих методических рекомендациях.

Кроме приобретения младшими школьниками важных социальных практических навыков, наиболее важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений обучающихся о своём здоровье и способах его сохранения и преумножения, то есть формирование определённых ценностно – мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни. Эти результаты возможно оценивать посредством различных вариантов анкетирования, которые также приводятся в методических рекомендациях.

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел своё развитие и свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы он с самого начала работы по данной программе вёл собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты, строил результативные графики и диаграммы.

## Содержание деятельности

№	Название модуля	Содержание	Кол-во часов
<b>Первый год обучения</b>			
1	Я и школа	Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.	3
2	Что такое здоровье	Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.	8
3	Мир вокруг и я	Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. Купание. Правила безопасности на водоёмах летом и зимой. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь. Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас – каким стану. Мои решения – моя будущая жизнь.	10
4	Дыхание и жизнь	Дыхание – основное свойство живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это	8

		здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания. Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранить чистый воздух. Лёгкие и чистота.	
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».	5
<b>Итого за первый год</b>			<b>34</b>
<b>Второй год обучения</b>			
6	Вспомним, что такое здоровье	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.	2
7	Питание и жизнь	Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь в экстремальных ситуациях.	12
8	Движение и жизнь	Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, суставы, кости, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в	8

		саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	
9	Развитие и жизнь	Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам даётся от рождения. Физические недостатки. Как развить своё тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.	9
10	Хотим быть здоровыми – действуем!	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	3
<b>Итог за второй год</b>			<b>34</b>
<b>Третий год обучения</b>			
11	Ещё раз о здоровье	От чего зависит твоё здоровье. В чём ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.	3
12	Непрерывность жизни	Рождение, жизнь и смерть. Сколько живёт человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, девочки и мальчики – в чём отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья – настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	9
13	Здоровье и общество	Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.	18

		<p>Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).</p>	
14	Хотим быть здоровыми – действуем!	<p>Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.</p>	4
<b>Итого за третий год</b>			<b>34</b>
<b>Четвёртый год обучения</b>			
15	Познай себя	<p>Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что даётся тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.</p>	5
16	Правила общения	<p>Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.</p>	5
17	Общение и конфликты	<p>Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участниками конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.</p>	8
18	Здоровье и эмоции	<p>Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.</p>	4
19	Школа и здоровье	<p>Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на</p>	7

		уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.	
20	Знаешь, как быть здоровым, - действуй!	Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	5
<b><i>Итого за четвёртый год</i></b>			34
	<b><i>Всего</i></b>		136

## Мониторинг образовательных результатов.

Отслеживание результатов освоения программы внеурочной деятельности осуществляется согласно разработанной системе оценивания с учетом поставленных целей.

### *Первый год обучения*

№	Название модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
1	«Я и школа»	Учащиеся понимают, что вежливость, доброжелательность и уважение друг к другу – позволяют им поддерживать эффективный контакт с окружающими; – способствуют хорошей дружеской атмосфере; эмоциональному здоровью	Учащиеся определяют, какие слова и выражения необходимо знать для поддержания коммуникативных контактов – со сверстниками; – со взрослыми	Учащиеся узнают, как – правильно приветствовать друг друга, учителя; – задавать вопросы; – поддерживать контакт со сверстниками и взрослыми
2	«Что такое здоровье»	Учащиеся понимают: – здоровье – важный показатель благополучия человеческой жизни; – здоровье – одна из ценностей человеческого бытия; – каждый человек ответственен за свое здоровье	Учащиеся – характеризуют признаки физического и душевного здоровья; – называют основные правила личной и общественной гигиены; – приводят примеры из своего жизненного опыта	Учащиеся узнают – что здоровье – свойство их организма; – о здоровье физическом и душевном; – основные правила личной и общественной гигиены
3	«Мир вокруг и я»	Учащиеся понимают важность бережного отношения – к своему здоровью; – к здоровью природы	Учащиеся – определяют, что знания об окружающем мире они получают с помощью органов чувств; – объясняют правила безопасного поведения на улице, на воде	Учащиеся узнают – о своем единстве с окружающим миром (природой и социумом); – как с помощью органов чувств они изучают окружающий мир; – правила безопасного поведения в окружающем мире
4	«Дыхание и жизнь»	Учащиеся понимают важность бережного отношения – к чистоте воздуха; – к растениям – главному богатству природы, источнику физического и духовного здоровья	Учащиеся – описывают дыхательный процесс (как мы дышим); – называют состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха; – определяют источники происхождения кислорода на Земле; – объясняют основные правила гигиены дыхания	Учащиеся – узнают, что дыхание – это основное свойство всего живого; – знакомятся с принципами и гигиеной дыхания
5	«Здоровье и действие»	Учащиеся понимают: – сохранение и приумножение собственного здоровья требует определенных знаний о нем; – безопасное поведение связано с приобретением определенных умений; – оказание первой помощи	Учащиеся – характеризуют способы общения с людьми; – сравнивают общение со знакомыми и незнакомыми людьми; – объясняют, как можно передать свои знания о здоровье другим людям	Учащиеся узнают, что: – теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья; – знания можно передать

	себе и окружающим возможно при определенных навыках	(дать совет или оказать практическую помощь)	другим людям в виде совета или практической помощи
--	---	--	--

*Второй год обучения*

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
1	Вспомним, что такое здоровье	Учащиеся понимают, что здоровью человека способствуют доброжелательное общение, безопасное поведение, знания о своем организме; что образ жизни значительно влияет на здоровье человека и зависит от него самого	Учащиеся характеризуют здоровье как интегральную функцию организма; называют основные факторы, которые могут влиять на здоровье	Учащиеся повторяют, что понимается под термином «здоровье»; формулируют понятия о физическом и душевном здоровье; узнают, какие факторы влияют на состояние здоровья
2	Питание и жизнь	Учащиеся понимают, что от правильного питания зависит здоровье человека; что соблюдение правил здорового питания позволяет избежать тяжелых заболеваний	Учащиеся характеризуют значение функции питания для организма человека; называют основные группы продуктов, которые необходимо употреблять в пищу; характеризуют основные правила здорового питания; объясняют основные правила гигиены питания	Учащиеся узнают, что питание – одна из основных функций всего живого; знакомятся с правилами рационального питания, с принципами гигиены питания и сохранения продуктов
3	Движение и жизнь	Учащиеся понимают, что движение – это основа жизни и долголетия; что необходимо следить за осанкой смолоду, чтобы сохранить здоровье; что необходимо быть осторожным при двигательной активности, чтобы избежать тяжелых травм	Учащиеся называют основные элементы двигательной системы человека; объясняют, как в организме образуется энергия, необходимая для осуществления движения; знают различные виды физической активности, необходимой для сохранения здоровья; называют основные заболевания двигательной системы	Учащиеся узнают, что движение – одно из основных свойств всего живого; что человек осуществляет функцию движения с помощью мышц, костей, суставов, нервов и мозга; что различные виды физической активности (игры, спорт, физическая работа) способствуют укреплению здоровья
4	Развитие и жизнь	Учащиеся понимают, что жизнь на земле не прерывается потому, что одно поколение сменяет другое; что нормальный рост и развитие ребенка обеспечивают ему здоровье в будущем; что необходимо беречь и развивать резервы своего организма, чтобы сохранять и умножать свое здоровье; что умение правильно общаться с другими людьми способствует эмоциональному здоровью	Учащиеся называют основные требования, выполнение которых необходимо для нормального роста и развития ребенка; дают определения понятий «рост», «развитие», «резервы организма»; объясняют правила общения с другими людьми	Учащиеся узнают, что развитие присуще всему живому, в том числе и человеку; что жизнь человека начинается еще до рождения; что развитие связано с ростом; что для нормального развития и роста требуются полноценное питание, контакты с окружающим миром с помощью органов чувств и речи; что каждый человек может развить свое тело и душу благодаря резервам своего организма
5	Хотим быть здоровыми – действуем	Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление здоровья требует определенных теоретических и практических знаний о нем; что оказание помощи себе и окружающим возможно при владении определенными навыками; что умение общаться с окружающими способствует дружеской атмосфере и эмоциональному здоровью	Учащиеся называют наиболее важные знания о здоровье, которые они получили на уроках; разрабатывают проекты, которые помогут передать эти знания другим людям	Учащиеся узнают, что теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для сохранения и укрепления физического, эмоционального и духовного здоровья; что знания о здоровье можно передать другим людям в виде совета или практической помощи

### Третий год обучения

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		Мировоззренческие (воспитательные)	Развивающие	Учебные
1	Еще раз о здоровье	Учащиеся понимают, что здоровью способствуют доброжелательное общение, безопасное поведение, умение избегать экстремальных ситуаций; что владение необходимыми знаниями и навыками оказания первой помощи, вызова необходимой квалифицированной экстренной помощи помогает сохранить здоровье, а иногда и жизнь	Учащиеся характеризуют здоровье как интегральную функцию организма; знают об основных факторах, которые могут влиять на здоровье; называют незначительные травмы и способы самостоятельной помощи при них; указывают те травмы, при которых необходимы помощь взрослых и обращение к врачу; помнят телефоны экстренной помощи	Учащиеся повторяют, что они понимают под термином «здоровье»; вспоминают, от каких факторов зависит здоровье; вспоминают простые навыки оказания первой помощи при незначительных травмах; ранжируют травмы по степени тяжести, выделяя те, при которых необходимо обращаться за помощью к взрослым, к врачу
2	Непрерывность жизни	Учащиеся понимают, что жизнь каждого человека на земле конечна, но жизнь людей на планете Земля непрерывна; что продление жизни происходит благодаря рождению новых поколений людей; что здоровье и благополучие каждого человека зависят от взаимоотношений в семье	Учащиеся называют основные возрастные периоды жизни человека; внутренние (психологические) и внешние (физические) различия между женщинами и мужчинами, девочками и мальчиками; характеризуют отношения, лежащие в основе жизни семьи	Учащиеся узнают, сколько живет человек; знакомятся с основными возрастными периодами жизни человека; рассматривают различия между женщинами и мужчинами, девочками и мальчиками; обсуждают отношения между ними; узнают, что лежит в основе семьи и семейного счастья
3	Здоровье и общество	Учащиеся понимают, что общение с другими людьми должно быть безопасным, поскольку конфликты и вредные привычки отрицательно влияют на здоровье	Учащиеся называют различные нормы социального объединения людей; дают определение конфликтной ситуации; помнят о способах выхода из конфликта; объясняют, чем опасны для здоровья вредные привычки	Учащиеся узнают, что люди живут в сообществе, человек всегда окружен другими людьми (в семье, школе, на улице); что общение с другими людьми может приводить к конфликтам; что не всегда и не всем окружающим людям стоит подражать; чем опасно для здоровья курение, употребление алкоголя и наркотиков
4	Хочешь быть здоровым – действуй	Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление здоровья требует теоретических и практических знаний о нем; что оказание помощи себе и окружающим возможно при владении определенными практическими навыками	Учащиеся перечисляют наиболее важные знания о здоровье, которые они получили на уроках; разрабатывают проекты, которые помогут передать эти знания другим людям	Учащиеся узнают, что теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для укрепления здоровья; знания о здоровье можно передать другим людям в виде совета или практической помощи

### Четвертый год обучения

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		Мировоззренческие (воспитательные)	Развивающие	Учебные
1	Познай себя	Учащиеся понимают, что здоровью способствуют доброжелательное общение, безопасное поведение, умение избегать экстремальных ситуаций; что владение необходимыми знаниями и навыками оказания первой помощи, вызова необходимой квалифицированной экстренной помощи помогает сохранить здоровье, а иногда и жизнь	Учащиеся характеризуют здоровье как интегральную функцию организма; знают об основных факторах, которые могут влиять на здоровье; называют незначительные травмы и способы самостоятельной помощи при них; указывают те травмы, при которых необходимы помощь взрослых и обращение к врачу; помнят телефоны экстренной помощи	Учащиеся повторяют, что они понимают под термином «здоровье»; вспоминают, от каких факторов зависит здоровье; вспоминают простые навыки оказания первой помощи при незначительных травмах; ранжируют травмы по степени тяжести, выделяя те, при которых необходимо обращаться за помощью к взрослым, к врачу
2	Правила общения	Учащиеся понимают, что общение с другими людьми должно быть безопасным, поскольку конфликты и вредные привычки отрицательно влияют на здоровье	Учащиеся называют основные правила общения с ровесниками и старшими	Учащиеся узнают, что вокруг него находятся знакомы и незнакомы люди. Узнает правила поведения с незнакомыми людьми. В каких ситуациях при общении необходимо соблюдать осторожность?
3	Общение и конфликты	Учащиеся понимают, что общение с другими людьми должно быть безопасным, поскольку конфликты и вредные привычки отрицательно влияют на здоровье	Учащиеся называют различные нормы социального объединения людей; дают определение конфликтной ситуации; помнят о способах выхода из конфликта; объясняют, чем опасны для здоровья вредные привычки	Учащиеся узнают, что люди живут в сообществе, человек всегда окружен другими людьми (в семье, школе, на улице); что общение с другими людьми может приводить к конфликтам; что не всегда и не всем окружающим людям стоит подражать; чем опасно для здоровья курение, употребление алкоголя и наркотиков
4	Здоровье и эмоции	Учащиеся понимают, что здоровье и эмоции непосредственно связаны в человеке, как эмоции влияют на общение, и могут порождать конфликтные ситуации	Учащиеся учатся управлять своими эмоциями	Учащиеся узнают, новые понятия оптимизм и пессимизм, что эмоции бывают положительные и отрицательные
5	Школа и здоровье	Учащиеся понимают, что школа влияет на здоровье человека, понимают зачем нужна школа, как правильно научиться учиться	Учащиеся перечисляют правила выполнения домашнего задания	Учащиеся узнают, новые возможности организма, изучают свою память и внимание, узнают как правильно выполнять домашнее задание

6	Знаешь, как быть здоровым, - действуй!	Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление здоровья требует теоретических и практических знаний о нем; что оказание помощи себе и окружающим возможно при владении определенными практическими навыками	Учащиеся перечисляют наиболее важные знания о здоровье, которые они получили на уроках; разрабатывают проекты, которые помогут передать эти знания другим людям	Учащиеся узнают, что теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для укрепления здоровья; знания о здоровье можно передать другим людям в виде совета или практической помощи
---	--	---	---	--

### Учебный план программы

рассчитанный на 4 года (с нагрузкой 34 часа), Л - лекции, П – практические занятия, О – общее кол-во часов, отведенное на раздел.

Раздел		1 год		
№		Л.	П.	О.
1	Я и школа	2	1	3
2	Что такое здоровье	8	-	8
3	Мир вокруг и я	7	3	10
4	Дыхание и жизнь	5	3	8
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	1	4	5
	Итого	23	11	34

Раздел		2 год		
№		Л.	П.	О.
1	Вспомним, что такое здоровье	2	-	2
2	Питание и жизнь	12	-	12
3	Движение и жизнь	4	4	8
4	Развитие и жизнь	6	3	9
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	1	2	3
	Итого	25	9	34

Раздел		3 год		
№		Л.	П.	О.
1	Еще раз о здоровье	3	-	3
2	Непрерывность жизни	9	-	9
3	Здоровье и общество	18	-	18
4	Хотим быть здоровыми – действуем!	1	3	4
	Итого	31	3	34

Раздел		4 год		
№		Л.	П.	О.
1	Познай себя	5	-	5
2	Правила общения	5	-	5

3	Общение и конфликты	7	1	8
4	Здоровье и эмоции	3	1	4
5	Школа и здоровье	3	4	7
6	Знаешь, как быть здоровым, - действуй!	3	2	5
	Итого	26	8	34

**Методическое обеспечение  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Технич. оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Я и школа	Лекции, экскурсия по школе	Беседа, показ, в/материалов.	Компьютерные презентации	Кабинет, стулья	Беседа
2.	Что такое здоровье	Лекции	Беседа, показ, в/материалов.	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Беседа
3.	Мир вокруг и я	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
4.	Дыхание и жизнь	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями на дыхание	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
5.	Хотим быть здоровыми – действуем!	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями на укрепление здоровья	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся

**Методическое обеспечение  
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Технич. оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вспомним, что такое здоровье	Лекции	Беседа, показ в/материалов	Компьютерные презентации	Кабинет, стулья компьютер, проектор, экран	Беседа
2.	Питание и жизнь	Лекции	Беседа, показ в/материалов	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Беседа
3.	Движение и жизнь	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
4.	Развитие и жизнь	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
5.	Хотим быть здоровыми – действуем!	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Совместная разработка комплекса упражнений

**Методическое обеспечение  
3 год обучения**

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Технич. оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Еще раз о здоровье	Лекции	Беседа, показ в/материалов	Компьютерные презентации	Кабинет, стулья компьютер, проектор, экран	Беседа
2.	Непрерывность жизни	Лекции	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации	Кабинет, стулья компьютер, проектор, экран	Беседа
3.	Здоровье и общество	Лекции	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Беседа
4.	Хотим быть здоровыми – действуем!	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Совместная разработка комплекса упражнений

**Методическое обеспечение  
4 год обучения**

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Технич. оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Познай себя	Лекции	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	методическое пособие	Кабинет, стулья	Беседа
2.	Правила общения	Лекции	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Беседа
3.	Общение и конфликты	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
4.	Здоровье и эмоции	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
5.	Школа и здоровье	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	Компьютерные презентации, методическое пособие	Кабинет, стулья, компьютер, проектор, экран	Творческие работы учащихся
6.	Знаешь, как быть здоровым, действуй!	Лекции, практические занятия	Беседа, показ в/материалов, карточки с упражнениями	методическое пособие	Кабинет, стулья	Совместная разработка комплекса упражнений

## Календарно-тематическое планирование для первого класса

№	Тема урока
<b>Я и школа</b>	
1.	Знакомство.
2.	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.
3.	Мои интересы и здоровье.
<b>Что такое здоровье</b>	
4.	Здоровье, от чего оно зависит.
5.	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь.
6.	Здоровье тела и души.
7.	Здоровье и природа. Здоровье и общество.
8.	Образ жизни и здоровье. Нездоровье, или болезнь.
9.	Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.
10.	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.
11.	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.
<b>Мир вокруг и я</b>	
12.	Как я воспринимаю этот окружающий мир.
13.	Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.
14.	Органы чувств у животных. Нервная система, зачем она человеку.
15.	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении.
16.	Близорукость и дальнозоркость. Почему вредны шум, громкие звуки и громкая музыка.
17.	Как я устроен. Мышцы и скелет.
18.	Что такое правильная осанка.
19.	Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа.
20.	Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность)
21.	Мои решения — моя будущая жизнь.
<b>Дыхание и жизнь</b>	
22.	Дыхание — основное свойство всего живого.
23.	Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения.
24.	Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания.
25.	Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим.
26.	Какие опасности угрожают дыханию.
27.	Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания.
28.	Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице
29.	Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка).
<b>Хотим быть здоровыми – действуем!</b>	
30.	Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким.
31.	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми.
32.	Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей.
33.	Что такое осторожность. Как вести себя на «уроках здоровья».
34.	Быть здоровым – здорово!

Календарно-тематическое планирование для второго класса

№	Тема урока
<b>Вспомним, что такое здоровье</b>	
1.	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит.
<b>Питание и жизнь</b>	
3.	Зачем мы едим.
4.	Кто и что употребляет в пищу.
5.	Значение питания для человека.
6.	Болезни и неправильное питание.
7.	Разнообразие в питании.
8.	Что такое рацион.
9.	Основные правила здорового питания.
10.	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь или рациональное питание.
11.	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.
12.	Консерванты и здоровье.
13.	Ядовитые ягоды и грибы.
14.	Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных случаях.
<b>Движение и жизнь</b>	
15.	Что дает возможность нам двигаться.
16.	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.
17.	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.
18.	Подвижные игры, физическая культура и спорт.
19.	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?
20.	Физическая активность. Здоровый образ жизни – залог долголетия.
21.	Заболевания двигательной системы, как их избежать.
22.	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.
<b>Развитие и жизнь</b>	
23.	Непрерывность жизни.
24.	Рождение. Что значит расти и развиваться?
25.	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым?
26.	Резервы нашего организма.
27.	Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, с друзьями, с учителями, с другими людьми.
28.	Как правильно разговаривать.
29.	Задаем вопросы и отвечаем на них.
30.	Какие бывают люди и чего от них ждать.
31.	Как научиться жить среди людей.
<b>Хотим быть здоровыми – действуем!</b>	
32.	Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?
33.	Как помочь другим задуматься о своем здоровье.
34.	Быть здоровым - здорово!

Календарно-тематическое планирование для третьего класса

№	Тема урока
<b>Еще раз о здоровье</b>	
1.	От чего зависит твое здоровье?
2.	В чем ты сам можешь помочь себе и другим?
3.	Когда нужно звать на помощь взрослых, обращаться.
<b>Непрерывность жизни</b>	
4.	Периоды жизни человека.
5.	Сколько живет человек?
6.	Как продлить молодость?
7.	Чем отличаются мальчики и девочки?
8.	Чем отличаются мальчики и девочки?
9.	Как нужно относиться друг к другу?
10.	Дружба, любовь, семья.
11.	Твоя семья - настоящая и будущая.
12.	Твое отношение к членам семьи.
<b>Здоровье и общество</b>	
13.	Что такое общество?
14.	Почему люди живут вместе?
15.	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.
16.	Доброе и злое в поведении людей.
17.	Как возникают конфликты?
18.	Как нужно поступать в случае конфликта?
19.	Что такое обида?
20.	Что делать если ты кого-то обидел?
21.	Как относиться к неприятностям, обидам, огорчениям?
22.	Страх и тревога.
23.	Как снять напряжение, избавиться от страха?
24.	Что такое самовоспитание.
25.	Как правильно принять решение и как предвидеть последствия своих поступков?
26.	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым?
27.	Дурные привычки.
28.	Опасности взрослого мира. Курение.
29.	Алкоголь (наркотики).
30.	Насилие.
<b>Хочешь быть здоровым - действуй!</b>	
31.	Какие вредные привычки и опасности могут навредить тебе.
32.	Что ты ценишь в жизни больше всего?
33.	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками?
34.	Как помочь своему здоровью и здоровью окружающих.

Календарно-тематическое планирование для четвертого класса

№	Тема урока
<b>Познай себя</b>	
1.	Твои жизненные ценности
2.	Ты и твое здоровье
3.	От чего зависит твое здоровье
4.	Что дается тебе от рождения
5.	Что ты можешь сам сделать для своего здоровья
<b>Правила общения</b>	
6.	Почему важно уметь общаться с другими людьми
7.	Общение и здоровье
8.	Основные правила общения с ровесниками и старшими
9.	Знакомы и незнакомы люди. Правила общения
10.	В каких ситуациях при общении необходимо соблюдать осторожность?
<b>Общение и конфликты</b>	
11.	Что такое конфликты?
12.	Почему возникают конфликты?
13.	Кто может стать участником конфликта
14.	Как найти пути решения конфликтной ситуации
15.	Посредничество
16.	Как научиться прощать
17.	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс
18.	Конфликты и здоровье
<b>Здоровье и эмоции</b>	
19.	Твои эмоции и здоровье
20.	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм
21.	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?
22.	Как влияют эмоции на общение? Эмоции и конфликты
<b>Школа и здоровье</b>	
23.	Зачем человеку нужна школа? как научиться учиться?
24.	Почему мы иногда не любим ходить в школу?
25.	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.
26.	Правила познания и школьные предметы
27.	Как работать с текстом учебника
28.	Как готовить домашнее задание
29.	Составление планов и опорных конспектов
<b>Знаешь как быть здоровым – действуй!</b>	
30.	Как принимать решения, делать правильный выбор во благо здоровья
31.	Как действовать, чтобы сберечь здоровье – важнейшую жизненную ценность
32.	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым? Планируем вместе.
33.	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым? Планируем вместе.
34.	Быть здоровым – здорово!

## Ожидаемые результаты реализации программы

*Потребностно – мотивационный уровень.* Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего и эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни. И оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

*Когнитивный уровень.* Данный уровень характеризуют понимание и осмысление новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоения способов сохранения здоровья.

*Оценочно – ценностный уровень.* Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиции здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

*Деятельностно – поведенческий уровень.* Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может

проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока – колы в пользу, например, яблока или/и сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо – деятельностный уровень переходит в статус, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О.С. Гладышева; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. – 19 с.
2. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1 – й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Амбросимова. – Н. Новгород: НГЦ, 2000. – 69 с.
3. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 2 – й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Амбросимова. – Н. Новгород: НГЦ, 2002. – 72 с.
4. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 3 – й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Амбросимова. – Н. Новгород: НГЦ, 2003. – 95 с.
5. Гладышева, О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 4 – й год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Амбросимова, О.А. Лобанова, С.В. Чеблукова. – Н. Новгород: НГЦ, 2007. – 110 с.
6. Амбросимова, И.Ю. формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни младших школьников: методические рекомендации / И.Ю. Амбросимова. – Н. Новгород: НГПУ, 2009. – 32 с.