

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 84 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА»**

---

---

400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 60 тел\факс 233478, e-mail [school84@volgadmin.ru](mailto:school84@volgadmin.ru)

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ СШ№84  
\_\_\_\_\_ С.В.Деточенко  
от «31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Тропинки к здоровью»**

*Уровень: ознакомительный*  
*Возраст учащихся: 6,5 -7 лет*  
*Срок реализации: 38 недель*  
*Состав группы: до 10 человек*  
*Форма обучения: очная*  
*Вид программы: модифицированная*  
Программа реализуется на бюджетной основе

*Автор – составитель: Донскова Галина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Через деятельность объединения дополнительного образования «Тропинки к здоровью» реализуется социально-педагогическая направленность.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед общеобразовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

Модернизация система образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Программа раскрывает сущность человека, как части природы, дает полное представление о строении организма, функциях различных систем и отдельных органов, углубляет познание гигиенических основ, позволяющих сберечь и укрепить здоровье - важнейшую жизненную ценность.

**Цель программы:** формирование основ культуры здоровья и младших школьников.

Для реализации программ и достижения поставленной цели на каждом этапе, ставятся конкретные задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Можно выделить ряд приоритетных задач, постановка которых и решение позволяет отслеживать эффективность образовательного, оздоровительного, развивающего и воспитательного компонентов программы.

**Обучающая задача:**

формировать первоначальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;  
обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

**Оздоровительные задачи:**

укреплять здоровья детей за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры;  
организовывать спортивно-оздоровительные, лечебно-профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций

и укреплению психического здоровья.

### **Развивающие задачи:**

развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;  
Актуализировать в потребности детей с самопознанием, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;  
содействовать всестороннему гармоничному развитию личности обучающихся.

### **Воспитательные задачи:**

формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;  
воспитывать у детей экологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств

### **Эстетические задачи:**

Воспитывать аккуратность, опрятность, культуру поведения, умение ценить красоту.

### **Основные принципы программы:**

принцип гуманизации- высшей ценностью является ребенок и его здоровье (конвенция о правах ребенка 1998 г.);  
принцип природосообразности предполагает воспитание ребенка в единстве и согласии с природой, забота об экологически благоприятной для него среде жизни;  
принцип единства познания, переживания и действия позволяет обеспечить становление многогранных отношений ребенка с окружающей средой и ценностного отношения к здоровью;  
принципы интеграции содействовать осознанию роли и места человека в системе мироздания, зависимостью состояния здоровья от деятельности социоприродной среде. Умелая интеграция содержания компонентов обеспечивает становление валеологически и экологически грамотной позиции ребенка;  
принцип диалогизации предполагает субъект- субъективный характер отношений между взрослым и ребенком, результатом которых является сотрудничество, сотворчество в направлении здоровьесбережения.

**Актуальность программы** заключается в том, что она комплексная и экспериментальная, ее создание обусловлено работой краевой экспериментальной площадки по теме «Педагогические основы формирования экологической культуры в системе непрерывного

дополнительного экологического образования»

**Новизна программы «Тропинки к здоровью»** - в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически структурированного занятия

Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для мотивации здоровья. Содержание программы «Тропинки к здоровью» логически укладывается в базовый учебный план начальной школы, основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает, углубляет их, придает им эколого-валеологическую окраску. Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Для организации работы в учебном процессе используется как традиционные (беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.д.), так и нетрадиционные формы занятий (сказки, путешествия, конкурсы, игры и т.д.). Усвоение, осмысление и применение знаний, выработка навыков гигиенического, безопасного, здоровьесберегающего поведения обеспечивается разнообразием методов и приемов (как традиционных, так и инновационных) организации образовательно-оздоровительно процесса.

Познавательный теоретический материал дается в форме сказки, рассказа с элементами беседы в сочетании с практическими заданиями, физкультурными и оздоровительными минутками (тренинг и гимнастика для глаз, коррекция осанки, дыхательная и звуковая гимнастика, пальчиковые игротренинги, аутотренинги, релаксации по музыку, самомассаж пальцев рук, стоп, ушных раковин и т.д.). Широко используются специфические для младших школьников виды деятельности: элемент изобразительного искусства, музыки, физического воспитания (подвижные игры, игры- путешествия, эстафеты, состязания и т.д.), прогулки за здоровьем экскурсии и оздоровительные игры на свежем воздухе; а также произведения устного народного творчества (пословицы, поговорки, загадки, потешки и т.д.).

В работе по программе «Тропинки к здоровью» большое внимание уделяется воспитательной работе, реализация воспитательного компонента программы создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствующую не только психологическому оздоровлению, но и формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни.

Результатом работы по программе «Здоровье» является сформированность ответственного ценностного отношения к здоровью, а это «достаточно сложное психологическое новообразование» (Д.В. Колесов). Оно включает:

отношение к здоровью как ценности;

формирование представления о себе как о здоровом человеке;

тревога за возможную утрату здоровья и желание не болеть;

способность использовать в повседневном поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем осознание опасности болезней или вредных привычек не должно быть пассивным, оно должно подвигать ребенка к энергичным действиям во благо своего здоровья;

конкретные привычки здорового образа жизни.

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении определению состояния психического здоровья детей.

Диагностическая работа, проводимая по программе, может отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы. Практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программ, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долго срочен.

Приоритетной задачей программы «Тропинки к здоровью» в целом, является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания; развивается чувство уважения к своему окружению - природному и социальному.

#### **Цель:**

формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

формировать первоначальные понятия из различных областей знаний о человеке; навыки безопасного и гигиенически правильного поведения умение управлять своим психическим здоровьем;

укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной и гигиенической культуры;

развивать детскую самостоятельность, любознательность, речь, познавательные процессы (внимание, мышление, память, воображение, сенсорное восприятие) навыки межличностного и межнационального общения, адекватную оценочную, деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей; стремление к активной деятельности и творчеству с целью здоровьесбережения;

воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья; чувство собственного достоинства, своего «Я» как личности;

любовь к окружающему миру природы и социальному окружению; формировать мотивацию гигиенического поведения и физического саморазвития.

Программа объединения дополнительного образования построена таким образом, что последующие знания базируются на ранее полученных, дополняя и углубляя их.

В процессе обучения формируются, систематизируются и расширяются представления детей о здоровье, о здоровом образе жизни, о строении организма человека, о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье; развивается интерес к самопознанию, познанию своих возможностей в направлении здоровьесбережения; воспитывается любовь к окружающему миру людей и природы. Программа нацелена на формирование бережного отношения к своему здоровью, навыков гигиенического поведения и культуры общения. При этом обеспечивается существенное воздействие на развитие у обучающихся речи и познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, воображения), мелкой моторики кисти, а также эмоциональной сферы и творческих способностей.

Содержание программы охватывает широкий спектр вопросов - от элементарных правил личной гигиены до основ самовоспитания; раскрываются доступные пониманию детей взаимосвязи между здоровьем и окружающей средой, их поведением, настроением, их образом жизни. Идея связей позволяет создать целостное представление о здоровье как ценности, значительно усиливая воспитательный и развивающий потенциал программы. Выделены следующие содержательные линии. Первую из них составляет ознакомление с основами здорового образа жизни, осознание которого не обходимо для развития у обучающихся современного здоровьесберегающего мышления. Большое внимание уделяется воспитанию ценностного отношения к своему здоровью, составляющего основу культуры здоровья. На ряду со знакомством с основами здорового образа жизни, предусмотрено обучение умению ориентироваться в ситуациях, которые могут представлять опасность для здоровья и жизни детей: на дорогах и улицах, дома и в природе, на воде, при общении с незнакомыми людьми и т.д.

В качестве другой содержательной линии выделено знакомство с основами гигиенической культуры. Обучающиеся получают необходимые знания и навыки гигиенического ухода за полостью рта, руками, ногами, по гигиене слуха, зрения, питания. При этом раскрываются несоблюдением элементарных норм гигиены.

Важной содержательной линией является обучение основам психического здоровья, правилам самовоспитания, умению общаться с другими людьми – детьми и взрослыми, освоение правил вежливости и поведенческих правил в обществе, правил межличностного общения, дружеского отношения к природному окружению.

Занятия целесообразно проводить в следующих формах: урок – беседа, урок – дискуссия, урок – сюжетно – ролевая игра, урок – практикум, урок –

игро-тренинг, урок – путешествие, урок – праздник, урок – конкурс, и даже в форме мини – конференции. Это расширяет возможности детей в самопознании, самосовершенствовании и самореализации.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация программы предполагает овладение детьми определенным уровнем умений.

### **Обучающиеся должны знать:**

Части тела, основные органы и системы своего организма;

Основные термины и правила здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;

Основные правила безопасного поведения на улице, в школе и дома;

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);

Правила экологически грамотного поведения в природе;

Телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);

Меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;

Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;

Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;

Правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;

Правила здорового питания, культуру приёма пищи;

Меры профилактики нарушений осанки, упражнения для укрепления правильной осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;

Основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;

Основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

Пословицы, поговорки и загадки, подчёркивающие важность здоровья;

### **Обучающиеся должны уметь:**

Рационально использовать время, учитывать свой режим дня;

Выполнять комплекс упражнений, гимнастики;

Соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;

Выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;

Использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при

переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.

Бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.)

Ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;

Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;

Вести простейшие самонаблюдения за своими поступками;

Правильно оценивать свои поступки корректировать свои действия;

Использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма;

В приведенном ниже тематическом планировании указано примерное количество часов на изучение каждого раздела и каждой темы (из расчета 1 час в неделю), которое может варьироваться по усмотрению учителя в зависимости от психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, изучающих программу.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Форма проведения	Тема	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1. Урок-беседа	Здоровьесбережение – это наука о том, как сберечь свое здоровье <b>(введение)</b>	1	1	-
	<b>Раздел 1.</b> <b>Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения</b>	<b>16</b>	8	8
	<b>Тема 1.</b> Здоровье в твоих руках	3	1	2
2. Урок-дидактический практикум	С режимом дня дружишь – здоровей будешь!	1		1
3. Урок-беседа	Для здоровья нужен сон	1	1	
4. Урок-тренинг	На зарядку становись!	1		1
	<b>Тема 2.</b> Основы безопасного поведения	5	2	3
5. Урок - беседа	Будь осторожен в школе и дома	1	1	
6. Урок – сюжетно-ролевая игра	Безопасное поведение на улице и в транспорте	2		2
7. Урок-путешествие	Человек и природа: правила экологической безопасности	1		1
8. Урок-беседа	Защити себя сам: чрезвычайные ситуации и здоровье	1	1	
	<b>Тема 3.</b> Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье	8	5	3
9. Урок-дидактическая игра	Не купайся зимой, закаляйся летом!	1		1
10. Мини-лекция	Здоровье человека	2	2	
11. Урок-беседа	Профилактика простудных заболеваний	1	1	

12. Урок-прогулка	К осени за здоровьем!	1		1
13. Урок - беседа	Для здоровья нужен спорт!	1	1	
14. Урок-дискуссия	Курить - здоровью вредить!	1	1	
15. Урок – игротрени нг	К нам опять пришла зима...	1		1
	<b>Раздел 2. Гигиенические основы здорового образа жизни</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
	<b>Тема 1.</b> Личная гигиена младшего школьника	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
16. Урок - беседа	Чистота – залог здоровья!	<b>1</b>	1	
17. Урок – сюжетно-ролевая игра	Здоровье и внешний вид школьника	<b>2</b>	1	1
	<b>Тема 2.</b> Гигиена органов зрения и слуха	<b>2</b>	-	<b>2</b>
18. Урок - тренинг	Правила бережного отношения к зрению	1		1
19. Урок - практикум	Правила гигиенического ухода за органами слуха	<b>1</b>		1
	<b>Тема 3.</b> Гигиенические основы питания	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
20. Урок – путешествие	Секрет системы пищеварения	2	1	1
21. Урок – мини-лекция	Состав пищи	1	1	
22. Урок – спортивно-ролевая игра	Правила здорового питания	2	1	1
23. Урок – практикум	Гигиенический практикум «Дорог каждый зуб!»	1		1
	<b>Тема 4.</b> Профилактика нарушений опорно-	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

	двигательной системы			
24. Урок – беседа	Зачем человеку скелет?	1	1	
25. Урок - практикум	Осанка ровная – стройная спина!	1		1
26. Урок – игротрени нг	Двигайся больше – проживешь дольше!	2		2
	<b>Раздел 3. Основы самовоспитания</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<b><u>Тема 1.</u></b> В союзе с природой	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
27. Урок - дискуссия	Мудрый учитель - природа	1		1
28. Урок – викторина	Весна, прекрасен гомон птичий...	1		1
29. Урок – путешествие	Знакомимся: комнатные растения	1	1	
	<b><u>Тема 2.</u></b> Культура общения	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
30. Урок – ролевая игра	Улыбка – путь к общению	1		1
31. Урок – мини - конференция	Дети должны жить в мире!	1		1
	<b><u>Тема 3.</u></b> Познай самого себя	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
32. Урок - дискуссия	Какой Я? Мои привычки: хорошие и плохие	1		1
33. Урок - практикум	Как преодолеть себя	1		1
34. Урок – праздник	<b>Итоговое занятие</b> «Праздник здоровья»	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	<b>17</b>	<b>21</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Введение (1 ч.)

Валеология – наука о здоровье, понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Что значит быть здоровым человеком?

*Форма занятия:* вводная беседа.

*Метод:* объяснительно-иллюстративный.

*Приемы:* эвристическая беседа, сообщения, использование наглядности, загадок, пословиц, разучивание оздоровительных упражнений.

*Информационное оснащение:* высказывания, пословицы о здоровье. Аудиозапись «Звуки океана».

*Техническое оснащение:* магнитофон.

### Раздел 1. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения (16 ч.)

#### Тема 1. Здоровье в твоих руках (3 ч.)

Режим дня – основной компонент понятия «здоровье»; умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «час», «минутка», «время». Использование часов для соблюдения режима дня. Составление режима дня второклассника. Правила соблюдения режима дня.

Сон – регулярный отдых организма, необходимый для восстановления сил и здоровья. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон – релаксация.

Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка. Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнения упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

*Формы занятий:* урок – дидактическая игра (практикум), урок – беседа, урок – тренинг.

*Метод:* объяснительно-иллюстративный, эвристический, репродуктивный.

*Приёмы:* сообщение, обобщение, использование наглядности, литературные подборки, анализ ситуаций, работа с таблицами, заучивание пословиц, разучивание комплекса утренней гимнастики, сопоставление; оздоровительные приемы: гимнастика для глаз, дыхательная и пальчиковая гимнастика, релаксация под музыкальное сопровождение аудиозаписи.

*Информационное оснащение:* пословицы о режиме дня, зарядке, сне; звукозапись для релаксации. Памятки: «Как составить режим дня», «На зарядку становись!»; таблицы по теме «Режим дня школьника».

*Техническое оснащение:* будильник (часы), магнитофон.

#### Тема 2. Основы безопасного поведения (5 ч)

Понятие «безопасное поведение». Тест «Оцени свое поведение». Ты – школьник. Правила безопасности в школе. Факторы, определяющие

повышенную опасность: бег по коридорам, драки, пинки, подножки и перебрасывание мелких предметов и т.д. Правила безопасности дома: обращение с электробытовыми приборами, газовыми плитами, спичками; общение с незнакомыми людьми; пользование лифтами, лестницами, окнами, балконами и т.д. Специальные службы экстренной помощи, их телефоны.

Ты – пешеход, ты – пассажир. Правила безопасного поведения на улице (ходить только по тротуарам, играть только на площадках, во дворах, на стадионах). Правила безопасного перехода через дорогу (светофор, пешеходный переход, дорожные знаки). Правила поведения в транспорте (уважительное отношение к старшим, инвалидам и т.д., ограничение громкой речи); правила безопасного поведения (находиться дальше от открытых дверей и окон, не высовываться в окно при движении транспорта и т.д.); правила обхода транспортных средств.

Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес. Меры экологической безопасности: запрет на купание в загрязненных водоёмах, на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, в черте города и т.д. Охрана природы - необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в природу – поход за здоровьем!

Понятие о чрезвычайных ситуациях, стихийных бедствиях. Землетрясение, пожар, наводнение, террористический акт, нападение. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Что такое гражданская оборона.

*Формы занятий:* урок – беседа, урок сюжетно - ролевая игра; урок – путешествие, урок – беседа.

*Приёмы:* беседа по теме, сообщение, обобщение, анализ ситуаций, использование наглядности, работа с таблицами, игра «хорошо - плохо», постановка проблем, поиск решений, обсуждение ситуаций, выводы по теме, оздоровительные упражнения; коррекция осанки, пальчиковая гимнастика, игры – имитации.

*Методы:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивного изложения, эвристический.

*Информационное оснащение:* таблицы – самоделки по теме, дорожные знаки, пословицы, поговорки, литературная подборка, природоохранные знаки, аудиозаписи.

*Технологическое оснащение:* магнитофон.

### **Тема 3. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (8ч.)**

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание – фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Обтирание, обливание, полоскание горла холодной водой. Босохождение. Признаки здорового и закаленного человека. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны.

Как мы дышим. Органы дыхания человека: нос, трахея, бронхи, легкие. Их значение при дыхании. Понятие газообмена. Растения - источник

кислорода. Биологическая связь между растениями и человеком. Дыхательный акт. Частота дыхания, от чего она зависит. Управление дыханием. Сравнение здоровья селян и горожан. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности.

Почему люди болеют. Причины простудных заболеваний: микробы, отсутствие привычки здорового образа жизни. Простудные заболевания. Признаки болезни: высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, потеря аппетита и т.д. Кашель и чихание - защитные действия организма. Профилактика простудных заболеваний: зарядка, спорт, физкультура, закаливание. Иммуитет (понятие). Профилактические прививки (понятия).

Прогулки на свежем воздухе - фактор закаливания, укрепления здоровья. Игры для здоровья. Профилактика простудных заболеваний. История развития физкультуры и спорта. Первые Олимпийские игры. Современные виды спорта. Занятия в спортивных секциях, спортивных школах, классах хореографии - шаг к победам над собой.

Вредная привычка - курение. Воздействие курения на органы пищеварения, сердце и мозг, на рост и развитие детского организма. Последствия раннего пристрастия к курению: головные боли, тошнота, ухудшение общего состояния здоровья организма; отставание в физическом и умственном развитии. Акция "Дети - против курения!".

Прогулки в зимний период - элемент закаливания, тренировки и оздоровления. Морозный воздух - эффективное средство борьбы с микробами. Закаливание холодом. Подвижные игры в зимний период.

*Формы занятий:* урок - дидактическая игра, урок - мини - лекция, урок - беседа, урок - прогулка, урок - дискуссия, урок - игротренинг.

*Методы:* эвристический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, проблемного изложения.

*Приемы:* обобщение знаний в форме игры, закрепления по теме: «Факторы, укрепляющие здоровье» (семицветик "Здоровье"). Сообщения по теме, использование наглядности, литературной подборки; работа в тетради; заучивание пословиц, поговорок, разучивание упражнений дыхательной гимнастики; постановка проблем, анализ ситуаций, поиск решений, выводы; просмотр фрагмента фильма; оздоровительные проблемы: элементы закаливания водой и воздухом; прогулки на свежем воздухе, ароматерапия (вдыхание чесночных и луковичных ароматов как профилактика простудных заболеваний); общеукрепляющие упражнения, коррекция осанки и зрения, игры на воздухе.

*Информационное оснащение:* памятки "Правила закаливания", "Массаж ушных раковин против простуды", литературный ряд: стихотворения, рассказы, пословицы, поговорки по теме. Таблицы по гигиене "Закаливание", "Вред курения", аудиозаписи.

*Техническое оснащение:* магнитофон.

## **Раздел 2. Гигиенические основы здорового образа жизни (15ч.)**

### **Тема 1. Личная гигиена младшего школьника (3 ч.)**

Понятие "гигиена", "личная гигиена". Предметы личной гигиены. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног (обзор).

Аккуратность. Опрятность. Уход за одеждой, обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме - залог здоровья. Профилактика лени, неряшество, неаккуратности. Последствия невыполнения гигиенических норм.

*Формы занятий:* урок - беседа; урок - сюжетно-ролевая игра.

*Методы:* объяснительно - иллюстративный, репродуктивный.

*Проблемы:* беседы по теме, повторение изученного ранее, сообщение новых знаний, обобщение, дополнение; использование наглядности, предметов гигиены и т.д.; обрызгивание различных ситуаций, разучивание пословиц, поговорок; физкультурные минутки - имитация движений по уходу за телом; оздоровительные приемы: самомассаж, коррекция зрения, осанки; дыхательные упражнения, пальчиковые игротренинги; просмотр диафильма.

*Информационное оснащение:* литературная подборка по теме; таблицы по гигиене.

### **Тема 2. Гигиена органов зрения и слуха (2 ч.)**

Глаз - орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза: зрачок, радужка, белок, глазное яблоко, роговица. Защита глаз. Нарушение зрения: дальнозоркость, близорукость. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки. Коррекция зрения: гимнастика для глаз.

Орган слуха - уши. Строение уха: наружное ухо, среднее и внутреннее. Нарушения слуха. самомассаж ушей - профилактика заболеваний. Техника массажа ушных раковин.

*Форма занятий:* урок - практикум.

*Методы:* репродуктивный с элементами объяснительно - иллюстративного.

*Приемы:* обобщение изученного ранее, сообщение, дополнение, уточнение; разучивание различных гигиенических приемов по уходу за органами слуха и ушных раковин (артикулярного массажа), повторение практических упражнений, оздоровительных приемов.

### **Тема 3. Гигиенические основы питания (6 ч.)**

Пищеварение - процесс переваривания пищи. Органы пищеварения: полость рта. пищевод, желудок, кишечник. Переваривание пищи. Пищеварительные соки. слюна. Болезни грязных рук. Паразиты, кишечные инфекции.

Продукты питания. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Нарушения жизнедеятельности организма, связанные с недостатком витаминов, белков, жиров. Понятие "Здоровая пища для всей семьи". Что полезно и что вредно? Составление

меню. Первые, вторые, третьи блюда.

Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи. Жевательная резинка: польза или вред.

Полость рта. Зубы: молочные и постоянные. Строение зуба. Болезни зубов, причины их возникновения. Кариес. Зубная боль. Профилактика кариеса.

Гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила последовательности действий при чистки зубов.

*Формы занятий:* урок- путешествие, урок - мини - лекция, урок - сюжетно - ролевая игра, урок - практикум.

*Методы:* объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, проблемного изложения, эвристический.

*Приемы:* сообщения новых знаний, обобщения, повторение, использование наглядности, литературных представлений, введение сказочных и сюжетных персонажей; постановка проблемы, поиск решений, анализ ситуаций по предлагаемым источникам; показ практических действий, закрепление навыков по уходу за полостью рта; оздоровительные приемы; коррекция зрения, осанки; самомассаж, дыхательная гимнастика, аутотренинг и т.д.; игра "Полезно - вредно", просмотр кинофильма.

*Информационное оснащение:* литературные подбор, дидактический материал, таблица "Гигиена питания", упаковки продуктов питания.

*Техническое оснащение:* зубная паста, зубная щетка, стаканчик, салфетка, зеркальце (индивидуальный набор).

#### **Тема 4. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы (4 ч.)**

Скелет человека. Строение скелета (обзор). Кости, суставы, мышцы. их роль в организме человека. Руки, ноги - "рабочие инструменты". Профилактика травматизма. Переломы костей. Первая помощь при переломах (обзор).

Осанка - привычное положение при ходьбе, сидя, стоя. Осанка: правильная и неправильная. Профилактика нарушений осанки. Занятие спорта для укрепления мышц и костей. Упражнения для укрепления осанки: "Ели ...", "На берегу стояла ива...", "У стены" и т.д.

Подвижные игры - средство укрепления опорно-двигательной системы. Игры на свежем воздухе: "Горелки", "Третий лишний", "Птички на дереве".

*Формы занятий:* урок-беседа, урок - практикум, урок - игротренинг.

*Методы:* объяснительно - иллюстративный, репродуктивный.

*Приемы:* сообщения, дополнения, обобщения знаний, использование наглядности, таблиц, показ практических упражнений для коррекции осанки и укрепления мышц спины, живота; организация игровой тренировки на свежем воздухе; использование оздоровительных приемов: самомассаж кистей и стоп, физкультурные минутки.

*Информационноеоснащение:* таблицы по теме "Скелет человека", "Предупреждение искривления позвоночника", "Влияние физических упражнений на организм человека". Кроссворды, литературный подбор,



аудиозапись.

*Техническое оснащение:* магнитофон.

### **Раздел 3. Основы самовоспитания (7 ч.)**

#### **Тема 1. В союзе с природой (3 ч.)**

Что мы знаем о природе. Сезонные изменения в природе. Весна, признаки этого времени года. Правила поведения в природе (повторение). Природоохранные действия в весенний период. Бережное отношение к первоцветам - первым приметам весны.

День птиц. Перелетные птицы. Гнездовья для птиц, поведение птиц весной. "Скворецжилстрой" - операция по развешиванию искусственных гнездовий.

Многообразие комнатных растений. Их использование для создания уголков природы дома, в школе и т.д. Теплица комнатных растений - оранжерея. Особенности ухода за различными растениями: частота полива, рыхление почвы, удаление сухих листьев и т.д. Значение комнатных растений для здоровья человека.

*Формы занятий:* урок - дискуссия: урок - викторина, урок - путешествие (экскурсия).

*Методы:* репродуктивный, эвристический, исследовательский.

*Приёмы:* эвристическая беседа, дискуссия, обобщение личного опыта детей, корректировка знаний с точки зрения экологически правильного поведения; выполнение различных заданий, корректирующих поведение детей; введение игровых и познавательных моментов; оздоровительные приёмы: обобщение с природой, игры - имитации поведения птиц, упражнения для коррекции осанки, самомассаж кистей, стоп, ушных раковин, релаксация "Волшебный сон".

*Информационное оснащение:* литературная подборка по теме: стихотворения, загадки, пословицы; дидактический материал, демонстрационный материал, аудиозаписи "Голос птиц", "Музыка для релаксации".

*Техническое оснащение:* магнитофон.

#### **Тема 2. Культура общения (2 ч.)**

Общение со сверстниками. Культура общения. Дружба. С чего начинается дружба. Мой друг (подруга). Улыбка - начало общения. Эмоции человека и его здоровье.

Культура мира в нашем классе. Моя малая Родина. Толерантность (терпимость) в отношениях между людьми разных национальностей.

*Формы занятий:* урок - ролевая игра, урок - мини - конференция.

*Методы:* репродуктивный, эвристический с элементами проблемного изложения.

*Приёмы:* обсуждение, обобщение опыта детей; обучение упражнениям и приемам саморегуляции, доброжелательного отношения друг к другу; инсценирование ситуаций, разыгрывание сюжетов, пение песен: обсуждение, дискуссия, поиск решений по проблеме мира на Кавказе,

дружбы между народами; конкурс плакатов "Дети должны жить в мире!", использование литературных и музыкальных произведений. Оздоровительные приемы: психогимнастика, физкультурные минутки.

*Информационное оснащение:* литературная подборка по теме: загадки, сценки, пословицы и поговорки; дидактический материал, демонстрационный материал, аудиозаписи детских песен, песня В. Шаинского "Улыбка", плакаты по теме.

*Техническое оснащение:* зеркальце (у каждого), магнитофон.

### **Тема 3. Познай самого себя (2 ч.)**

Черты характера и чувства человека. Мечтательность. Застенчивость. Страх. Испуг. Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки.

Преодоление страхов, волнения от переживаний. Избавление от вредных привычек. Изменение себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?

*Формы занятий:* урок - дискуссия, урок - практикум.

*Методы:* эвристический с элементами объяснительно - иллюстративного, репродуктивный.

*Приёмы:* обсуждение и обобщение личного опыта детей, проигрывание ситуаций, поиск решений, разыгрывание сценок, анализ литературных произведений; самоопределение личных качеств и самокоррекция поведения для улучшения психологического здоровья; оздоровительный приём; психогимнастика; составление индивидуальной программы "Хочу стать лучше".

*Информационное оснащение:* литературный подбор произведений по теме; карточки с заданиями, распечатка опросника "Какой я?", аудиозаписи детских песен.

*Техническое оснащение:* магнитофон.

### **Итоговое занятие. Праздник здоровья (1ч.)**

Мы выбираем здоровье! Здоровье - это ум, красота, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение!

*Формы занятий:* урок - праздник.

*Методы:* , репродуктивный.

*Приемы:* предложение учащимся различных видов упражнений. реализующих цель занятия, использование игровых, конкурсных заданий, инсценировок и оздоровительных минуток.

*Информационная оснащенность:* наглядность по темам курса, дидактические карточки, аудиозаписи.

*Техническое оснащение:* магнитофон.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по программе «Здоровье»

Форма проведения	Тема	Кол-во часов	Дата
1. Урок-беседа	Здоровьесбережение – это наука о том, как сберечь свое здоровье <b>(введение)</b>	<b>1</b>	
	<b>Раздел 1.</b> <b>Здоровый образ жизни – основа</b>	<b>16</b>	
	<b><u>Тема 1.</u></b>	<b>3</b>	
2. Урок-дидактический практикум	С режимом дня дружишь – здоровей будешь!	1	
3. Урок-беседа	Для здоровья нужен сон	1	
4. Урок-тренинг	На зарядку становись!	1	
	<b><u>Тема 2.</u></b>	<b>5</b>	
5. Урок - беседа	Будь осторожен в школе и дома	1	
6. Урок – сюжетно-ролевая игра	Безопасное поведение на улице и в транспорте	2	
7. Урок-путешествие	Человек и природа: правила экологической безопасности	1	
8. Урок-беседа	Защити себя сам: чрезвычайные ситуации и здоровье	1	
	<b><u>Тема 3.</u></b> Факторы, укрепляющие и	<b>8</b>	
9. Урок-дидактическая игра	Не купайся зимой, закаляйся летом!	1	
10. Мини-лекция	Здоровье человека	2	
11. Урок-беседа	Профилактика простудных заболеваний	1	
12. Урок-прогулка	К осени за здоровьем!	1	
13. Урок -беседа	Для здоровья нужен спорт!	1	
14. Урок-дискуссия	Курить - здоровью вредить!	1	
15. Урок – игротренинг	К нам опять пришла зима...	1	
	<b>Раздел 2.</b> <b>Гигиенические основы здорового образа жизни</b>	<b>15</b>	

	<b><u>Тема 1.</u></b> Личная гигиена младшего	<b>3</b>	
16. Урок - беседа	Чистота – залог здоровья!	<b>1</b>	
17. Урок – сюжетно-ролевая игра	Здоровье и внешний вид школьника	<b>2</b>	
	<b><u>Тема 2.</u></b>	<b>2</b>	
18. Урок - тренинг	Правила бережного отношения к зрению	<b>1</b>	
19. Урок - практикум	Правила гигиенического ухода за органами слуха	<b>1</b>	
	<b><u>Тема 3.</u></b> Гигиенические основы питания	<b>6</b>	

20. Урок – путешествие	Секрет системы пищеварения	<b>1</b>	
21. Урок – мини-лекция	Состав пищи	<b>2</b>	
22. Урок – спортивно-ролевая игра	Правила здорового питания	<b>2</b>	
23. Урок – практикум	Гигиенический практикум «Дорог каждый зуб!»	<b>1</b>	
	<b><u>Тема 4.</u></b> Профилактика нарушений опорно-	<b>3</b>	
24. Урок – беседа	Зачем человеку скелет?	<b>1</b>	
25. Урок - практикум	Осанка ровная – стройная спина!	<b>1</b>	
26. Урок – игротренинг	Двигайся больше – проживешь дольше!	<b>1</b>	
	<b>Раздел 3.</b>	<b>7</b>	
	<b><u>Тема 1.</u></b> В союзе с природой	<b>3</b>	
27. Урок - дискуссия	Мудрый учитель - природа	<b>1</b>	
28. Урок – викторина	Весна, прекрасен гомон птичий...	<b>1</b>	
29. Урок – путешествие	Знакомимся: комнатные растения	<b>1</b>	
	<b><u>Тема 2.</u></b>	<b>2</b>	
30. Урок – ролевая игра	Улыбка – путь к общению	<b>1</b>	

31. Урок – мини - конференция	Дети должны жить в мире!	1	
	<b><u>Тема 3.</u></b>	<b>2</b>	
32. Урок - дискуссия	Какой Я? Мои привычки: хорошие и плохие	1	
33. Урок - практикум	Как преодолеть себя	1	
34. Урок – праздник	<b>Итоговое занятие «Праздник здоровья»</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	

**Методическое обеспечение дополнительной  
образовательной программы**

<i>Раздел, тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Методы и приемы организации уч.-воспитат. процесса</i>	<i>Методический и дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов о каждой</i>
Введение	Вводная беседа	Объяс. - иллюст.	Использ. наглядности, загадок, пословиц, разуч. оздор. упр.	Магнитофон	
Раздел 1. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения Здоровье в твоих руках	урок – дидактическая игра (практикум), урок – беседа, урок – тренинг.	объяснительно – иллюстративный, эвристический, репродуктивный	Памятки: «Как составить режим дня», На зарядку становись!»; таблицы по теме «Режим дня школьника».	будильник (часы), магнитофон.	Сам. состав л. режима дня
Основы безопасного поведения	урок – беседа, урок сюжетно-ролевая игра; урок – путешествие, урок – беседа.	объяснительно-иллюстративный, репродуктивно о изложения, эвристический. по теме, сообщение, обобщение, анализ ситуаций, использование наглядности, работа с таблицами, коррекция осанки, пальчиковая гимнастика, игры – имитации.	таблицы – самоделки по теме, дорожные знаки, пословицы, поговорки, литературная подборка, природоохранн ые знаки, аудиозаписи.	магнитофон.	Анализ ситуации, поиск решения

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье	урок - дидактическая игра, урок - мини - лекция, урок -	эвристический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,	памятки "Правила закаливания, таблицы по гигиене	Магнитофон	Самост. составление таблицы по теме
---	---	--	--	------------	-------------------------------------

	беседа, урок - прогулка, урок - дискуссия	исследовательский, проблемного изложения.			
Раздел 2. Гигиенические основы здорового образа жизни					
Личная гигиена младшего школьника	урок - беседа; урок - сюжетно-ролевая игра	объяснительно - иллюстративный, репродуктивный ..; обрызгивание различных ситуаций, разучивание пословиц, поговорок; физкультурные минутки, просмотр диафильма	литературная подборка по теме; таблицы по гигиене.	Магнитофон	Умение применять приемы самомассаж, коррекция зрения, осанки
Гигиена органов зрения и слуха	урок - практикум	репродуктивный с элементами объяснительно - иллюстративного.	Таблицы по теме, памятки по проф. заболеваний органов зрения и слуха	-	Проверка знаний оздоровительных приемов
Гигиенические основы питания	урок-путешествие, урок - мини - лекция, урок - сюжетно-ролевая игра, урок - практикум	объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, проблемного изложения, эвристический.	литературные подбор, дидактический материал, таблица "Гигиена питания", упаковки продуктов питания.	зубная паста, зубная щетка, стаканчик, салфетка, зеркальце (индивидуальный набор).	Проверка знаний, оздоровительных приемов.

Профилактика нарушений опорно-двигательной системы	урок-беседа, урок - практикум, урок - игротренинг .	объяснительно - иллюстративный , репродуктивный .	таблицы по теме "Скелет человека", "Предупреждение искривления позвоночника"	Магнитофон	Показ оздоровитель. приемов.
Раздел 3. Основы самовоспитания					
В союзе с природой	урок - дискуссия:	эвристическая беседа,	литературная подборка по	Магнитофон	Подготовить сообщение

	урок - викторина, урок - путешествие	дискуссия, обобщение личного опыта детей, корректировка знаний с точки зрения экологически правильного поведения; игры - имитации	теме: стихотворения, загадки, пословицы; дидактический материал		уходе за растениями
Культура общения	урок - ролевая игра, урок - мини конференция	репродуктивный , эвристический с элементами проблемного изложения.	литературная подборка по теме: аудиозаписи детских песен	Магнитофон	Конкурс плакатов "Дети должны жить в мире"
Познай самого себя	урок - дискуссия, урок - практикум	эвристический с элементами объяснительно - иллюстративного, репродуктивный	литературный подбор произведений по теме; карточки с заданиями, распечатка опросника "Какой я?",	Магнитофон	Составление индивид. программы "Хочу стать лучше"
Итоговое занятие	урок - праздник	Репродуктивный . Использ. игровых, конкурсных заданий, инсценировок	наглядность по темам курса, дидактические карточки, аудиозаписи.	Магнитофон	Проверка знаний и умений.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА**

1. Дмитриева Н.Я., Товпинец И.Т. Естествознание - 3.- М.:Просвещение, 1993.
2. Керрол Д. Тайны анатомии. О физкультуре и спорте.
3. Колвин О., Спизэр Э. Живой мир:Энциклопедия - М.:Росмэн, 1997.
4. Мир человека. Анатомия и физиология (детская энциклопедия в картинках). - Смоленск:Русич, 2001.
5. Ротенберг Р. Раста здоровым: детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 1996.
6. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. - 224 с. (серия "Анатомия для всех"). -Ростов - на - Дону:Феникс, 2000.

### **О ЗДОРОВЬЕ И ФИЗКУЛЬТУРЕ**

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. - М.: ЭКСМО, 1995.
2. Барто А. Зарядка / Барто А. Стихи детям:Т.1.- М.: Детская литература, 1976. - С. 320
3. Берестов В. Как я плавать научился / Берестов В. Что всего милее. - М.: Детская литература, 1974. С. 8
4. Галиев Ш. Заяц на физзарядке / Галиев Ш. Огурцы в тюбетейках. - М.: Детская литература, 1974. - С. 52 -53.
5. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. - 2 - еизд., с изм., доп. - М.:Педагогика, 1975.
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. - СПб., 1997.
7. Литвинов Е. Ура, физкультура:Учебник 2 - 4 кл. - М.:Просвещение, 1996.
8. Остер Г. Физкультура. - М. 2000.
9. Прокофьева С.Л., Сапгир Т.В., Гришин В. Румяные щеки. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Семенова И.И. Учусь быть здоровы, или Как стать Неболейкой. - М., 1994.
11. Суслов В. Про Юру и физкультуру/Суслов В. Веселый звонок.-М.: Детская литература, 1974.

### **О ЗАКАЛИВАНИИ**

1. Белозеров Т. Моржи/ Белозеров Т. Кладовая ветра. - М.: Детская литература, 1970.
2. Лебедев - Кумач В. Закаляйся!/ Лебедев - Кумач В.Здравствуй, школа! - М.: Детская литература, 1973.
3. Михалков С. Про мимозу/Михалков С. Настоящие друзья. М.: Детская литература, 1981.
4. Ротенберг. Энциклопедия здоровья. - М., 1993.
5. Семенова И.И. Учусь быть здоровы, или Как стать Неболейкой. - М.:Педагогика, 1991.

### **О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТ ВРЕМЯ**

1. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал/ Ладонщиков Г. Чай с вареньем. - М.: Детская литература, 1976.
2. Маршак С. Дремота и зевота/ Маршак С Детям. - М.: Детская литература, 1973.
3. Маршак С. Не опаздывай!/ Маршак С. Дом, который построил Джек. - М.: Детская литература, 1967.
4. Мошковская Э. Время спать/ Мошковская Э. Книга для друга.. - М.: Детская литература, 1978.
5. Родари Дж. Лежебока/ Родари Дж. Здравствуйте, дети! . - М.: Малыш, 1976.

### **О ТОМ, КАК НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

1. Галиев Ш. Витаминные буквы. Находка с загадкой/Галиев Ш. Огурцы в тюбетейках. - М.: Детская литература, 1974.
2. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала/ Михалков С. Настоящие друзья. - М.: Детская литература, 1974.
3. Суслов В. Тощий Тимка/Суслов В. Трудные буквы. - М.: Детская литература, 1975