

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом  
МБОУ «ПреображенскаяСОШ»  
Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «ПреображенскаяСОШ»  
О.В.Высотина   
Приказ № 230 от 04.09.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Азбука здоровья »

Направленность программы: социально-педагогическую направленность

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7 -11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

п.Преображенский  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет социально-педагогическую направленность.

В настоящее время здоровье человека становится самой актуальной национальной проблемой России и актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры здорового образа жизни развивать и сохранять здоровье человека.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о его возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного внеклассного мероприятия, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Формирование культуры здоровья учащихся – одно из самых приоритетных направлений в системе образования.

Культура здоровья человека в педагогическом осмыслении включает культуру познания, т. е. знание о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья; культуру отношения, т.е. эмоционально-ценное отношение к своему здоровью, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым; культуру поведения,

жизни, которая позволяет реализовать все приобретенные знания, эмоциональные установки в практических действиях, поступках, жизни.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) начиная с младшего школьного возраста и продолжая курс в среднем школьном возрасте, именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, негативного отношения к алкоголю, курению, наркомании.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Такой человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Данная программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

### **Новизна программы**

Новизна в том, что она построена на основе развивающего обучения в результате социального взаимодействия учащихся между собой и педагогом, а также поэтапного формирования мыслительной деятельности.

Программа оснащена доступными, простыми, эффективными и безопасными педагогическими технологиями, помогающими ребёнку лучше узнать свой организм, укрепить здоровье, активизировать защитные силы, повысить физическую и умственную работоспособность. Предлагаемый курс устанавливает межпредметные связи (история, изобразительное искусство, биология, физическая культура, ОБЖ).

Знания данного курса нужны каждому учащемуся не только для расширения кругозора, эрудиции, но и для понимания жизненных отравлений собственного организма. Данный курс позволит выработать индивидуальный способ повышения физической культуры, профилактики заболеваний, формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью потребности учащихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими правовыми актами

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;

-Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008).

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Мин. Образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242).

#### Использование современных технологий

Дополнительное образование детей - один из социальных институтов детства, который создан и существует для детей, их дополнительного развития. Это социально востребованная сфера, в которой основными заказчиками и потребителями образовательных услуг выступают общество и государство, дети и их родители. Обновление содержания педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования детей возможно через использование современных педагогических технологий, направленных на разностороннее развитие ребенка с учетом его творческих способностей.

В работе дополнительного образования необходимо выбирать такие педагогические технологии, которые обладают развивающим потенциалом: будят мысль, обогащают чувства, образные представления, совершенствуют общую культуру общения и социального поведения в целом: обучение в сотрудничестве; личностное ориентирование; дифференцированное обучение.

В работе использую следующие современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие;
- проблемно – поисковые;
- проектные методы обучения;
- личностно – ориентированное обучение;
- технология уровневой дифференциации;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно – коммуникационные технологии.

### **Отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер, т.е. построение занятий на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса методов самообследования учащихся, что способствует повышению познавательного интереса и расширению знаний обучающихся.

В основе программы лежат следующие дидактические принципы организации педагогического процесса:

Принцип доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.  
Принцип систематичности и последовательности. Каждый обучающийся посещает 1 занятия в неделю в течение всего учебного года на протяжении 2 –х лет обучения. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.  
Принцип сознательности и активности. Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и учащимся.  
Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы ребенок усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.

**Принцип наглядности.** Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности ребенка. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.

**Принцип развивающего обучения** требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка. Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у ребенка рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше. Если он видит свои достижения, это укрепляет в нем веру в собственные возможности, побуждает к новым усилиям. И если понимает, в чем и почему он ошибся, что еще не получается, то делает первый шаг на пути к самовоспитанию.

**Принцип воспитывающего обучения** предусматривает форму организации образовательно-воспитательного процесса, использование методов и средств, оказывающих воспитательное влияние на формирование личности в целом (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

#### Ключевые понятия

**Адаптация** - приспособление организма к новым условиям внешней среды (жизни, деятельности); к новым, суженным возможностям (например, вследствие проведенных оперативных вмешательств); к старым или новым повышенным требованиям. А. обеспечивает способность организма к выживанию, возможность выживания.

**Аритмия сердца** - нарушения нормального ритма сердечных сокращений.

**Асфиксия** - удушье, тяжелое расстройство (вплоть до прекращения) дыхания, кровообращения из-за недостатка или отсутствия кислорода; состояние, угрожающее жизни. Развивается остро или подостро (постепенно), с прогрессирующими уменьшением в органах, тканях

**Боль** - психофизиологическая защитная (в основном) реакция организма на разрушительные или сверхсильные (превышающие порог чувствительности) раздражители, вызывающие функциональные или органические нарушения органов и систем.

**Гипертония** - стойкое, длительное заболевание с периодическими обострениями, с высокими пульсами А. д. в форме кризов (= приступ, атака). Артериальная Г. — повышение артериального давления.

**Капилляры** (доел. - «волоски») — система тончайших сосудов, конечных разветвлений каждой артерии и вены — артериол и венул, образующих сложнейшие сосудистые сети, сплетения во всех органах, тканях, представляющих собой место соединения двух кровеносных систем (артериальной и венозной); место сбора, вывода, удаления крови, обогащенной кислородом, богатой продуктами обмена веществ, — для последующей оксигенации в малом круге кровообращения.

Кома, коматозное состояние (гр. — глубокий сон). Полная длительная потеря сознания, которое невозможно восстановить внешними воздействиями, отсутствие двигательных реакций защитного или локализующего характера, с тотальной утратой восприятия внешней среды, личности. Глубокое угнетение функций мозга, признак тяжелого поражения головного мозга. Различаются три степени тяжести К., в том числе запредельная К. При коме I ст. возможны некоординированные защитные реакции на боль. См. также Апалическое состояние.

Обморок — острое кратковременное нарушение кровообращения (анемия) головного мозга. Сопровождается побледнением, головокружением, общей слабостью, внезапной усталостью, потемнением в глазах, потерей сознания (частичной или полной). Больной покрыт холодным потом, садится или падает. Основные причины обморока — психические, душевные волнения, стресс, сильные боли, сотрясения мозга, длительное неподвижное стояние (в основном в жаркое время года). Возможен паралич сердца («сердечный удар»).

Профилактика — предупреждение развития болезни; меры, направленные на предотвращение возникновения, распространения болезней.

Пульс — удар, толчок. Толковое расширение стенок артерии, вызванное систолой сердца, распространением на периферию пульсовой волны, поступлением в артериальное сосудистое русло крови сердечного выброса. В норме частота пульса у мужчин 70, у женщин 80 ударов в минуту (в покое). Пульс может быть равномерным, ритмичным и аритмичным; малым, нитевидным, мягким, твердым, напряженным и др. Он служит отражением состояния сердечно-сосудистой системы.

Реабилитация — восстановление, возвращение прежнего положения, состояния здоровья, социального положения больного в обществе.

Симптомы — признаки, проявления болезни. Существуют две группы симптомов: жалобы (выявляются путем сбора анамнеза); объективные признаки или данные (результаты общего медицинского исследования больного); во 2-4 периодах госпитального этапа — рентгенологические, лабораторные и другие данные.

Сознание — функция коры головного мозга человека. С. может быть ясным, затемненным, заторможенным и др. Возможны потеря сознания, кома (см.). Нарушения С. могут проявляться ранообразными поражениями психики, психическими заболеваниями. Среди психических отклонений наиболее часты: нарушения мышления, потеря памяти; нарушения ориентации во времени, в пространстве; примитивизм, ограниченность, в то же время прямолинейность, упрощенность, безапелляционность суждений.

Травма — нарушение целости, единства, функций органов, тканей под прямым или косвенным воздействием поражающих факторов внешней среды, — в том числе: механических, физических (термических, электрических, химических,

радиационных, космических), психических. Воздействие этих факторов приводит к нарушению функций органов, систем, тканей; к разрушению элементов и структур их. Т. - это патологическое, патогенное (см.) воздействие факторов внешней среды на организм, на внутреннюю среду организма.

Шок - патологический процесс, развивающийся циклически, в ответ на сверхсильное действие, раздражение, исходящие от различных факторов внешней среды.

Возрастно-психологические особенности учащихся

Программа адресована детям от 7 до 12 лет. Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всем этом намечается переход от детства к взрослости, ребенка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека.

#### **Цель программы:**

Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

#### **Задачи программы:**

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

#### **Принципы построения программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

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

*Принцип систематичности и последовательности* – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

*Принцип повторения* знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности покажет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий.

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

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому следующему этапу обучения.

*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 к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

#### **Адресат программы**

Обучаться по программе могут дети в возрасте от 8 до 12 лет. Для обучения по программе не требуется какая-либо специальная подготовка.

**Предполагаемый состав группы** – учащиеся разных возрастов.

**Наполняемость группы** – 20 человек

**Программа рассчитана на год обучения:** 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение с учетом собственостей обучающихся осуществляется в очной форме.

**Режим занятий:**

Два занятия в неделю, по2 часа:

Вторник:?????

Четверг:?????

### **Методы и приёмы работы.**

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы мышления**: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

### **Планируемые результаты**

<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
-------------------	---------------------	-----------------------	------------------------

Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира,	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и	Предполагать, какая информация необходима.	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих
в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками,	самостоятельно, искать средства её осуществления.	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач,	учебных и жизненных ситуаций.
Составлять план словари, выполнения задач.	необходимые	При необходимости отстаивать свою точку зрения,	записи в тетрадях,
	справочники,	аргументируя	изображениями, схемами, таблицами.

	друзьями.
	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиций общечеловеческих и гражданских ценностей.
	Формулировать самому простые правила поведения в природе.
	Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
	Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила
	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
	Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.
	Организовывать учебное взаимодействие в группе.
eè.	Учиться подтверждать аргументы фактами.

поведения.

### Учебно – тематическое планирование

Название модуля и занятий	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий
---------------------------	--------------------	-------------------------

	<b>Азбука здоровья</b>	<b>144</b>	74	70
		<b>35</b>	24	<b>11</b>
1.	Дружи с водой	5	3	2
2	Забота об органах чувств	5	4	1
3	Уход за зубами	3	1	2
4	Уход за руками и ногами	2	2	
5	Как следует питаться	4	3	1
6	Как сделать сон полезным	3	2	1
7	Настроение	2	1	1
8	Поведение в школе	5	4	1
9	Вредные привычки	3	3	
10	Доктора природы	3	1	2
		<b>36</b>	20	<b>16</b>
11	Почему мы болеем	6	5	1
12	Прививки от болезней	2	1	1
13	Что нужно знать о лекарствах	4	4	
14	Безопасность при любой погоде	5	2	3
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде	4	1	3
16	Меры предосторожности	5	2	3
17	Первая помощь	7	3	4

18	Сегодняшние заботы Медицины	3	2	1
19	Добрыйм быть приятнее, чем злым; завистливым и жадным	6	1	5
20	Почему мы не слушаемся родителей	5	3	2
21	Вредные привычки	3	2	1
22	Подарки	2	2	2
23	Одежда	2	2	
24	Правила поведения	8	2	6
25	Нехорошие слова. Недобрые шутки	3	2	1
26	Свободное время	2		2
27	Дружба	3	3	
28	Повторение	3		3
		36	18	18
29	Наше здоровье	10	5	3
30	Злой волшебник – табак	6	3	
31	Почему некоторые привычки называются вредными	7	5	1
32	Злой волшебник - алкоголь	5	2	1
33	Злой волшебник - наркотик	4	1	1
34	Мы – одна семья	4	2	1

## «Азбука здоровья» (144 час)

(35 часов)

1. Дружи с водой (5 часов). Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Как закаляться. Правила безопасности на воде.
2. Забота об органах чувств (5 часов). Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Мышцы, кости и суставы . Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
3. Уход за зубами (3 часа). Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
4. Уход за руками и ногами (2 часа). «Рабочие инструменты» человека.
5. Как следует питаться (4 часа). Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
6. Как сделать сон полезным (3 часа). Сон – лучшее лекарство.
7. Настроение (2 часа). Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришел из школы.
8. Поведение в школе (5 часов). Я – ученик.
9. Вредные привычки (3 часа). Как отучить себя от вредных привычек.
- 10 Доктора природы (3 часа). Полезные насекомые. Птицы и т. д.



**11. Почему мы болеем (6 часов).** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.

**12. Прививки от болезней (2 часа).** Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

**13. Что нужно знать о лекарствах (4 часа).** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

**14. Безопасность при любой погоде (5 часов).** Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

**15. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде (4 часа).** Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг.

**16. Меры предосторожности (5 часов).** Правила общения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Меры предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак.

**17. Первая помощь (7 часов).** Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при травмах. Растижение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании иностранных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.

**18. Сегодняшние заботы медицины (3 часа).** Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.

**19. Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жалным (часов).** Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спеши делать добро. Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Спешите делать добро. Как помочь больным и беспомощным. Если кому – нибудь нужна твоя помощь.

**20. Почему мы не слушаемся родителей (5 часов).** Надо ли приступиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга . Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как доставить родителям радость. Как следует относиться к наказаниям. Наказание.

**21. Вредные привычки (3 часа).** Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек.

**22. Подарки (2 часа).** Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**23. Одежда (2 часа).** Как нужно одеваться. Одежда.

**24. Правила поведения (8 часов).** Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Как вести себя, когда что – то болит. Боль. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

**25. «Нехорошие слова». Недобрые шутки (3 часа).** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Чистота слова.

**26. Свободное время (2 часа).** Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

**27. Дружба (3 часа).** Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

28. Повторение (3 часа). Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

### (3 часов)

29. Наше здоровье (10 часов). Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стress . Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

30. Злой волшебник – табак (6 часов). Что мы знаем о курении. Умей сказать – нет.

31. Почему некоторые привычки называются вредными (7 часов). Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Помоги себе сам. Волевое поведение.

32. 32. Злой волшебник – алкоголь(5 часа). Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

33. Злой волшебник – наркотик (4 часа). Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

34. Мы – одна семья (4 часа). Мальчишки и девочки. Моя семья.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Годобучения	Датаначала занятий	Датаокончания занятий	Количествоу чебныхнедель	Количество учебныхдней	Количествоу чебныхчасов	Режимзанятий	Срокипроведения промежуточнойит оговойаттестации
1	2021	1.09.2023	30.05.2024	36	72	144	2раза неделю по 2учебныхчас а	10.05.2024- 15.05.2024

### Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ноутбук	10
2.	Стол	10
3.	Стул	10
4.	Мультимедийный проектор	1
5.	Экран	1
6.	Наглядные пособия	по тематике
7.	Аптечка медицинская	1

### Список литературы

1. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М. «ОЛМА Медиа Групп», 2010.-80 стр.
2. Безруких М. М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2012.-80 стр.
3. Бердников С. Н. Первая медицинская помощь. Справочник. М.: «Ринол- классик», 2003.165 стр.
4. Бондарук М.М., Ковылина Н. В. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах В.: «Учитель», 2005.- 148 стр.
5. Денисова А. М. Валеология школьника. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2005г.- 43стр.
6. Денисова А. М. Организация работы по профилактике вредных привычек. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2006.- 46 стр.
7. Колесов Д. В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. М.: «Прогресс-Книга», 1989.-192стр.
8. Кузнецова Г. А. Формирование здорового образа жизни школьника. Учебно – методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО,2005.-51 стр.
9. Нагавкина Л. С. Валеологические основы педагогической деятельности. Учебнометодическое пособие. С – П.: «Каро»,2005.-272 стр.
- 10.Скурихин В.М.,Шатерников В. А. Как правильно питаться. М.: ВО «Агропром издат» 1987г. 256стр.
- 11.Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для учащихся.М.: «Просвещение», 2002.-161 стр.
- 12.Соковня – Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. М.: «Академ А», 1999. – 145стр.
- 13.Сонькин В.Д. Как правильно закаливать ребёнка. М.:ИЦ «Вентана – Граф», 2003. -56 стр. 14. Ханина Н. Ф. Современные методики оздоровления учащихся с учётом их медицинских показателей и возрастных особенностей. Методическое пособие. Тамбов: ТОИПКРО, 2005.- 41 стр.
- 14.Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
- 15.Ковалько В. И « Здоровье сберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
- 16.Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер»,

17.2007 г.

18.Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл.  
19.Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.

М.1997г.

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

- 21.7.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
- 22.8.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М.,  
23.ВАКО 2007г.
- 24.9.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г
- 25.10.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под  
26.Сократова. М..2005г.
- 27.11.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
- 28.12.Юдин Г.Н. «Главное чудо света» М., 1991г.