

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №17 города Липецка



Согласовано

ЗД по УВР

Черенкова И.В.

*МС № 4  
от 22.08.18*

Рассмотрено на МО

классных руководителей

протокол № 4 от 22.08.18

Программа внеурочной деятельности  
«Радуга здоровья»

(спортивно-оздоровительное)

(для учащихся 1-4 - го класса, возраст детей 6 - 9 лет)

Липецк, 2018

## **Нормативно- правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Государственная программа РФ на 2012-2020 годы «Развитие образования».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897).
4. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644).
6. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования./Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373/
7. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739).
8. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089
9. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)
10. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290)
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
12. Письмо ДОО Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
13. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ №17 г. Липецка на 2016-2017 учебный год;
14. Положение об организации внеурочной деятельности учащихся при получении начального общего образования МАОУ СОШ № 17 города Липецка.

### Пояснительная записка.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятие «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману.

- *Соматическое здоровье* – удел биологии и медицины.
- *Физическое здоровье* – сфера физической культуры и спорта.
- *Психическое здоровье* – область применения психологических наук.
- *Нравственное здоровье* отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только, о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот

период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа «Радуга здоровья» **ориентирована** на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ключевое понятие в валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) – гармония. А формирование гармонично развитой личности – цель воспитания. Одна из задач руководителя программы – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

**Принципы программы** «Радуга здоровья», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

- **Принцип сознательности** нацеливает на формирование у школьников 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 и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают 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 может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, 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 общих 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 последующему 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 человека 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.**

Программа рассчитана на 4 года

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой, В соответствии с этой системой отношений подпрограмма «Радуга здоровья» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни – вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.

## Цель занятий по программе «Радуга здоровья»:

- учиться быть здоровым душой и телом,
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

В ходе изучения основных разделов программы ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

### ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<b><i>I уровень</i></b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b><i>I уровень</i></b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<b><i>II уровень</i></b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<b><i>II уровень</i></b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<b><i>III уровень</i></b> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр	<b><i>I уровень</i></b>

		фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		Рассказ, беседа со специалистами (врачами)	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем.



			Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

### Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

### Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

### 1 класс

4 часа в неделю, 132 часа в год

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>43</b>	<b>26</b>	<b>17</b>
1.	От улыбки хмурый день светлей...	1	–	1
2.	Режим дня.	2	1	1
3.	Утренняя зарядка.	5	3	2
4.	Учимся правильно дышать.	5	3	2

5.	Сон – лучшее лекарство.	2	2	–
6.	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–
7.	Чтобы зубы не болели.	2	1	1
8.	Гимнастика для глаз.	4	2	2
9.	«Рабочие инструменты» человека.	2	1	1
10.	Гигиена кожи.	2	1	1
11.	Чтобы уши слышали.	2	1	1
12.	Осанка – стройная спина.	8	5	3
13.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	2	2	–
14.	Самые полезные продукты.	1	1	–
15.	Лекарства в лесу.	2	2	–
16.	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	2	–	2
17.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>53</b>	<b>–</b>	<b>53</b>
18.	Подвижные игры.	26	–	26
19.	Спортивные игры и эстафеты.	27	–	27
20.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
21.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
22.	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	1	1
23.	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	1	–
24.	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	–	1
25.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	1	–
26.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	3	2	1
27.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1
28.	Участники дорожного движения.	1	1	–
29.	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	–	1
30.	Виды транспортных средств.	1	1	–

31.	Я – велосипедист.	2	2	–
32.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	2	–	2
33.	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	2	–	2
34.	Экскурсия «Где можно играть».	2	–	2
35.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
36.	Огонь – друг или враг?	1	1	–
37.	Где дым, там и огонь.	1	1	–
38.	Спички детям – не игрушка.	2	–	2
39.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
40.	Опасность у нас дома.	2	1	1
41.	Безопасность при общении с домашними животными.	2	1	1
42.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
43.	Если солнечно и жарко.	1	1	
44.	Если на улице дождь и гроза.	1	1	
45.	Правила безопасности на воде.	2	1	1
46.	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	4	–	4
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>44</b>	<b>65</b>

### 2 класс (136 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
1.	Настроение в школе и дома.	3	2	1
2.	Поведение в школе.	3	2	1
3.	Болезни глаз. Как их предупредить.	3	2	1
4.	Слух - большая ценность для человека.	3	2	1

5.	Профилактика кариеса.	2	2	1
6.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	4	2	2
7.	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	4	2	2
8.	Режим питания.	2	1	1
9.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	4	2	2
10.	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	6	1	5
11.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	2	–
12.	Гигиена тела и души.	2	2	–
13.	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	2	1	1
14.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>34</b>
15.	Подвижные игры.	30	–	37
16.	Спортивные игры и эстафеты.	32	–	37
17.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>
18.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
19.	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	2	2	–
20.	Светофор и его виды.	1	1	–
21.	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	–	1
22.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	3	2	1
23.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1
24.	Правила поведения на загородной дороге.	1	1	–
25.	Правила перехода улицы на	1	1	–

	регулируемом перекрёстке.			
26.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
27.	Причины ДТП.	1	1	–
28.	Тормозной путь транспорта.	1	1	–
29.	Памятка велосипедиста.	1	1	–
30.	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	2	–	2
31.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
32.	Чтобы огонь не причинил вреда.	2	1	1
33.	Правила поведения в случае пожара в квартире.	2	1	1
34.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
35.	Как уберечься от поражения электрическим током.	2	1	1
36.	Если ты ушибся или порезался.	2	1	1
37.	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	2	1	1
38.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
39.	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	1	–
40.	Как уберечься от мороза.	1	1	–
41.	Правила поведения на воде.	2	1	1
42.	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	2	1	1
43.	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>60</b>	<b>76</b>

**3 класс (136 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<i>Раздел «Секреты здоровья»</i>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.	Вредные привычки.	5	4	1

2.	Азбука питания.	5	4	1
3.	Как избежать отравлений.	3	2	1
4.	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	5	2	4
5.	Глаза – главные помощники человека.	4	3	1
6.	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	6	2	1
7.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	8	2	6
8.	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	4	2	2
9.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>62</b>
10.	Подвижные игры.	20	–	20
11.	Спортивные игры и эстафеты.	22	–	22
12.	Игры разных народов.	20	–	20
13.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
14.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
15.	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	2	–	2
16.	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1	1	–
17.	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1	1	–
18.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
19.	Железнодорожный переезд.	1	1	–
20.	Детский дорожно-транспортный травматизм.	3	1	2
21.	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	6	–	6
22.	Игра «Школа светофорных наук».	2	–	2
23.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
24.	Как вести себя во время пожара в школе.	4	2	2
25.	Азбука пожарной безопасности.	2	1	1
26.	<b>3. Правила поведения</b>			

	<b>в быту</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
27.	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	4	2	2
28.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
29.	Как уберечься от укусов насекомых.	2	1	1
30.	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	1	1
31.	Правила безопасности во время грозы.	1	1	–
32.	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>30</b>	<b>110</b>

**4 класс (136 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	3	2	1
2.	Профилактика инфекционных болезней.	4	2	2
3.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	5	3	2
4.	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	2	–
5.	Первая медицинская помощь при кровотечении.	3	2	1
6.	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3	2	1
7.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	3	2	1
8.	Оказание первой помощи при отравлениях.	3	2	1
9.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-	3	2	1

	двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).			
10.	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	9	1	8
11.	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	2	–	2
12.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>62</b>
13.	Подвижные игры.	20	–	20
14.	Спортивные игры и эстафеты.	22	–	22
15.	Игры разных народов.	20	–	20
16.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>
17.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
18.	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2	2	–
19.	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	–	2
20.	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	1	–
21.	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–
22.	Опасная ситуация.	4	–	4
23.	Этого могло не случиться.	4	–	4
24.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
25.	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2	–	2
26.	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2	1	1
27.	Отравляющие ядовитые газы.	1	1	–
28.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	–	<b>3</b>
29.	Безопасное поведение в быту.	3	–	3
30.				



	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
31.	Правила техники безопасности для туриста.	5	2	3
32.	Средства и способы спасения утопающих.	2	1	1
33.	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3	2	1
34.	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>31</b>	<b>105</b>

# Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности

1 класс

4 часа в неделю, 132 часов в год

№ п/п	Тема раздела, количество часов	Кол-во часов	Примечание
	<i><b>Раздел «Секреты здоровья»</b></i>	<b>43ч.</b>	
1	От улыбки хмурый день светлей...	1	
2	Режим дня. Зачем нужен режим дня?	1	
3	Режим дня в рисунках, стихах.	1	
4	Утренняя зарядка. О пользе утренней зарядки.	1	
5	Упражнения для утренней зарядки.	1	
6	Утренняя зарядка в семье. (рассказ, рисунок)	1	
7	Учимся правильно дышать. (Дыхательная гимнастика по Стрельниковой)	1	
8	Упражнения «Ладочки», «Погонщик», «Насос», «Кошечка», «Обними себя»,	1	
9-10	«Маятник», «Поворачиваем голову», «Болванчик», «Наклоны головы вперед-назад», «Шагаем вперед-назад»	2	
11	Сон – лучшее лекарство.	1	
12	Наши друзья – вода и мыло.	1	
13	Чтобы зубы не болели. Как правильно чистить зубы?	1	
14	Витамины для укрепления зубов.	1	
15-16	Гимнастика для глаз. Глаза - главные помощники человека. Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности.	2	
17	Гимнастика для глаз по методу Шичко Г.А.	1	
18	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами.	1	
19-20	Упражнения для снятия утомления. Упражнения для кистей рук.	2	
21-22	Гигиена кожи. Зачем человеку кожа.	2	
23	Если кожа повреждена. Кожные заболевания.	1	
24	Чтобы уши слышали. Уход за ушами.	1	
25	Гимнастика для улучшения слуха.	1	
26	Осанка – стройная спина.	1	

27	Как устроен позвоночник.	1	
28	Упражнения, корректирующие осанку «Аист», «Кошка», «Медведь», «Воробей».	1	
29-31	Упражнения, корректирующие осанку «Большая панда», «Лисица», «Черепашка», «Крокодил».	3	
32	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	
33	Закаливание организма. Обтирание и обливание.	1	
34-35	Питание- необходимое условие для жизни человека.	2	
36	Здоровая пища для всей семьи. Витамины.	1	
37	Лекарства в лесу.	1	
38	Рассказы о лекарственных растениях.	1	
39-40	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	2	
41-43	Выпуск листовки «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	3	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	<b>53 ч.</b>	
	<b><i>Подвижные игры (26ч.)</i></b>		
44-45	Подвижные игры. «Салки»	2	
46-47	Подвижные игры. «Уголки»	2	
48-49	Подвижные игры. «Чур у дерева»	2	
50-51	Подвижные игры. «Гуси-лебеди»	2	
52-53	Подвижные игры. «Пустое место»	2	
54-55	Подвижные игры. «Горелки»	2	
56	Подвижные игры.	1	
57-58	Подвижные игры. «Дедушка Мазай»	2	
59	Подвижные игры. «Я знаю»	1	
60-61	Подвижные игры. «Два мороза»	2	
62	Подвижные игры. «Охотники и утки»	1	
63	Подвижные игры. «Слепой медведь»	1	
64	Подвижные игры. «Маляр и краски»	1	
65-66	Подвижные игры. «Невод»	2	
67	Подвижные игры. «Цвет»	1	
68-69	Подвижные игры. «Цапля»	2	
	<b><i>Спортивные игры и эстафеты (27ч.)</i></b>		
70-71	Спортивные игры . «Паровозик», «Картошка в ложке».	2	
72-73	Спортивные игры. «Болото», «Прыгунки»	2	
74	Спортивные игры . «Сто окошек», «Художники»	1	
75-76	Спортивные игры . «Носильщики», «Три прыжка», «Бег в мешках»	2	
77	«Весёлая эстафета»	1	
78-79	Спортивные игры . «Обручи», «Бег на скорость»	2	

80-81	Спортивные игры . «Трудная ноша», «Бег на облаках»	2	
82	Спортивные игры . «Попади в цель», «Не урони мяч»	1	
83-84	Спортивные игры . «Прыжки на скакалке», «Переправа»	2	
85	Эстафета «В здоровом теле – здоровый дух»	1	
86-87	Спортивные игры. «Баба-Яга», «Барон Мюнхгаузен»	2	
88-89	Спортивные игры. «Лягушка путешественница», «Воздушные кенгуру»	2	
90-91	Спортивные игры. «Пингвин», «Попади в корзину»	2	
92-93	Спортивные игры. «Гонка мячей над головами и под ногами», «Прокати мяч»	2	
94	Спортивные игры. «Парная эстафета»	1	
95	Спортивные игры. «Золотые ворота», «Шайбу!», «Разгрузи машину»	1	
96	«Эстафета дружбы»	1	
	<b>Раздел</b> <b>«Профилактика детского травматизма»</b>	<b>36ч.</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения (20ч.)</b>		
97-98	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	
99	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	
100	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	
101	Красный, жёлтый, зелёный.	1	
102	Предупреждающие дорожные знаки.	1	
103	Запрещающие дорожные знаки	1	
104	Предписывающие дорожные знаки	1	
105	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	
106	Участники дорожного движения.	1	
107	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	
108	Виды транспортных средств.	1	
109-110	Я – велосипедист.	2	
111	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	
112	Игровая программа «Я - пешеход»	1	
113	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1	
114	Составление схемы безопасного маршрута от дома до школы.	1	

115	Экскурсия «Где можно играть».	1	
116	Конкурс знатоков правил дорожного движения.	1	
	<b>2. Правила пожарной безопасности (4ч.)</b>		
117	Огонь – друг или враг?	1	
118	Где дым, там и огонь.	1	
119	Спички детям – не игрушка.	1	
120	Экскурсия в пожарную часть.	1	
	<b>3. Правила поведения в быту (4ч.)</b>		
121	Опасность у нас дома. Газовые приборы.	1	
122	Электрические приборы.	1	
123	Безопасность при общении с домашними животными.	1	
124	Рассказы о повадках домашних животных.	1	
	<b>4. Правила поведения в природе (8ч.)</b>		
125-126	Если солнечно и жарко.	2	
127-128	Если на улице дождь и гроза.	2	
129	Правила безопасности на воде.	1	
130	Конкурс рисунков «Безопасность на воде»	1	
131-132	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	2	
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	

## 2 класс

4 часа в неделю, 136 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<b><i>Раздел «Секреты здоровья»</i></b>	<b>40</b>	
1	Подари улыбку другу.	1	
2	Настроение в школе и дома	1	
3	Беседа «Настроение после школы»	1	
4-6	Поведение в школе. Беседа «Правила знай и выполняй»	3	
7-8	Болезни глаз. Как их предупредить.	2	
9	Гимнастика для глаз.	1	
10-11	Слух – большая ценность для человека.	2	
12	Беседа «Уход за ушами». Наши друзья – мыло и вода.	1	
13	Профилактика кариеса.	1	
14	Береги зубы смолоду. Конкурс рисунков «Ослепительная улыбка»	1	
15-16	Хорошая осанка, стройная спина – крепкое здоровье.	2	

17	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	
18	Разучивание комплекса утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	1	
19-20	Чтобы ноги не знали усталости.	2	
21-22	Разучивание комплекса упражнений для ног.	2	
23	Мой режим дня. Режим питания.	1	
24	Составление примерного меню на день.	1	
25-26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	
27	Беседа «Витамины на нашем столе»	1	
28	Викторина «Здоровье»	1	
29	Прослушивание сообщений о правильном питании	1	
30	Беседа «Здоровая пища для всей семьи»	1	
31	Просмотр и обсуждение документального фильма о правильном питании	1	
32-34	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	3	
35	Беседа «Как закаляться. Обтирание и обливание»	1	
36	Игра «В здоровом теле – здоровый дух»	1	
37-38	Гигиена тела и души.	2	
39-40	Игра «Учимся не болеть»	2	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	<b>62</b>	
	<b><i>Подвижные игры (30)</i></b>		
41-42	Спортивные игры с мячом. Подвижные игры.	2	
43-44	Игра «Посмотрите на меня»	2	
45-46	Подвижные игры на воздухе.	2	
47-48	Подвижные игры «Бег в мешках», «Лягушка».	2	
49-50	Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место»	2	
51-52	Освоение навыков прыжков. Игра «Не пропусти мяч»	2	
53-54	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит»	2	
55-56	Салки с мячом «Перестрелка»	2	
57-58	Подвижные игры на свежем воздухе	2	
59-60	Метание на точность. Игра «Точно в цель»	2	
61-62	Упражнения в равновесии. Игра «Ходьба по доске»	2	
63-64	Развитие координации и быстроты. Игра «Пройди по верёвочке»	2	
65-66	Игра «Найди флажок», «Кто позвал?»	2	
67-68	Навыки ориентировки в пространстве. Игра «Не задень»	2	
69-70	Овладение навыкам прыжка. Игра «Кошки и	2	

	МЫШКИ»		
	<b>Спортивные игры и эстафеты (32 ч.)</b>		
71	Эстафета «Ты и я – весёлые друзья»	1	
72	Спортивный час «Поиграй-ка!»	1	
73-74	Эстафета «Папа, мама и я – спортивная семья»	2	
75-76	Спортивные игры.	2	
77	«Весёлая эстафета»	1	
78-79	«Эстафета дружбы»	2	
80	Спортивные соревнования между классами.	1	
81	Встречная эстафета	1	
82	Круговая эстафета	1	
83-84	Эстафета с мячом	2	
85-86	Весёлые старты	2	
87-88	Мини-футбол	2	
89-90	Спортивные игры . «Трудная ноша», «Бег на облаках»	2	
91-92	Спортивные игры . «Попади в цель», «Не урони мяч»	2	
93-94	Спортивные игры . «Прыжки на скакалке», «Переправа»	2	
95-96	Эстафета «В здоровом теле – здоровый дух»	2	
97-98	Спортивные игры . «Баба-Яга», «Барон Мюнхгаузен»	2	
99-100	Спортивные игры . «Лягушка путешественница», «Воздушные кенгуру»	2	
101-102	Спортивные игры . «Пингвин», «Попади в корзину»	2	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	
	<b>Правила дорожного движения (16)</b>		
103	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	
104	Игра «Азбука дорожного движения»	1	
105	Беседа «В гостях у Светофорика». Конкурс рисунков «Самый главный на дороге – это дядя Светофор»	1	
106	Экскурсия «Элементы улиц и дорог»	1	
107-108	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	2	
109	Конкурс знатоков правил дорожного движения.	1	
110	Экскурсия «Дорожные знаки». Конкурс загадок «Знаки на дорогах нам в пути помогут»	1	
111	Знакомство с правилами поведения на загородной дороге. Встреча с инспектором ГИБДД	1	
112	Правила перехода улицы на регулируемом	1	

	перекрёстке.		
113	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог»	1	
114	Причины ДТП. Лекторий «Дети и дорога».	1	
115	Тормозной путь транспорта. Конкурс рисунков «Зима. Дорога. Опасность»	1	
116	Памятка велосипедиста.	1	
117	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1	
118	Мой безопасный путь домой. Составление схемы безопасного маршрута от дома до школы.	1	
	<b><i>Правила пожарной безопасности (4)</i></b>		
119	Беседа «Дети и спички», «Спички – это не игрушка».	1	
120	Беседа «Где дым, там и огонь»	1	
121	Экскурсия в пожарную часть «Правила поведения в случае пожара в квартире».	1	
122	Конкурс рисунков «01 – пароль отважных»	1	
	<b><i>Правила поведения в быту (6)</i></b>		
123	Правила поведения в быту.	1	
124	Правила пользования электроприборами	1	
125	Беседа «Если ты ушибся или порезался»	1	
126	Практическая работа «Первая помощь при ушибах и ссадинах»	1	
127	Беседа «Если я остался дома один...»	1	
128	Практическая работа «Первая помощь в случае попадания в глаз, ухо, нос инородного тела»	1	
	<b><i>Правила поведения в природе (8)</i></b>		
129	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	
130	Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко.	1	
131	Правила безопасности у воды. Конкурс рисунков.	1	
132	Правила поведения на воде	1	
133	Беседа «Меры предосторожности при обращении с дикими животными»	1	
134	«Хочу стать спасателем – пусть меня научат»	1	
135-136	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья»	2	



## 3 класс

4 часа в неделю, 136 часов.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	
1	Наши друзья – вода и мыло.	1	
2	Быть здоровым – это важно!	1	
3	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	
4	Самые полезные продукты.	1	
5	Правильное питание -залог физического и психологического здоровья.	1	
6	Гармония общения	1	
7	Гигиена труда и отдыха.	1	
8	Телевизор, компьютер и здоровье.	1	
9	Вредные микробы.	1	
10	Береги глаз как алмаз.	1	
11	Гимнастика для глаз.	1	
12	Наш мозг и его волшебные действия.	1	
13	Знакомство с Су-Джок терапией.	1	
14	Массаж Су- Джок шарами. Пальчиковая гимнастика.	1	
15	Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.	1	
16	Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания	1	
17	Сказка «Ёжик на прогулке». (Упражнения для кисти рук с шариком	1	
18	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	
19	Для чего нужна утренняя зарядка?	1	
20	Что такое иммунитет и как его укрепить?	1	
21-22	Работа над проектом « Мой путь к здоровью». Определение главной проблемы и плана работы.	2	
23-24	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление режима дня школьника.	2	
25-26	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление комплекса упражнений для утренней	2	

	гимнастики.		
27-28	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Определение мероприятий по закаливанию.	2	
29-30	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление правильного меню для школьника на неделю.	2	
31-32	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление таблицы двигательной активности.	2	
33-34	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Определение пути для укрепления иммунитета.	2	
35-36	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» «Папа, мама, я – спортивная семья!»	2	
37	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Защита проектов.	1	
38	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» «Здоровый человек - счастливый человек».	1	
39	По тропе здоровья.	1	
40	Игра – эстафета по станциям «Сильные, ловкие, смелые»	1	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	62	
	<b><i>Подвижные игры (20)</i></b>		
41-42	Подвижные игры: «Белки на дереве», «Светофор»	2	
43-44	Подвижные игры: «Кот и мыши», «Шишки, жёлуди, орехи»	2	
45-46	Подвижные игры: «У медведя на бору», «Светофор»	2	
47-48	Подвижные игры: «Водяной», «Белки на дереве»	2	
49-50	Подвижные игры: «Невод», «У оленя дом большой».	2	
51-52	Подвижные игры: «Третий лишний», «Орехи и жёлуди»	2	
53-54	Подвижные игры: «Карлики и великаны», «День и ночь».	2	
55-56	Подвижные игры: «Кошки – мышки», «Светофор»	2	
57	Подвижные игры: «Тише едешь, дальше будешь», «У медведя на бору»	1	
58	Подвижные игры: «У оленя дом большой», «День и ночь»	1	
59	Подвижные игры: «Белки на дереве», «Кошки – мышки»	1	
60	Подвижные игры: «Невод», « Водяной», «Светофор»	1	

	<b><i>Спортивные игры и эстафеты (22)</i></b>		
61-62	Спортивные игры и эстафеты: «Квадратцы»	2	
63-64	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета зверей»	2	
65-66	Спортивные игры и эстафеты: «Футбол»	2	
67-68	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета с мячом»	2	
69-70	Спортивные игры и эстафеты: «Снайперы»	2	
71-72	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета с обручем»	2	
73-74	Спортивные игры и эстафеты: «Пятнашки»	2	
75-76	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета со скакалкой»	2	
77-78	Спортивные игры и эстафеты: «Квадратцы»	2	
79-80	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета Переправа»	2	
81-82	Спортивные игры и эстафеты: «Пионербол»	2	
	<b><i>Игры разных народов (20)</i></b>		
83	Русская народная игра «Салочки»	1	
84	Русская народная игра «Горелки»	1	
85-86	Башкирская народная игра «Юрта»	2	
87-88	Башкирская народная игра «Медный пень»	2	
89-90	Башкирская народная игра «Белый тополь, синий тополь»	2	
91-92	Русская народная игра «Два мороза»	2	
93-94	Русская народная игра «Взятие снежной крепости»	2	
95-96	Чувашская народная игра «Хищник в море»	2	
97-98	Армянская игра «Пастух»	2	
99-100	Татарская народная игра «Спутанные кони»	2	
101-102	Украинская народная игра «Колдун»	2	
	<b><i>Раздел «Профилактика детского травматизма»</i></b>	<b>34</b>	
	<b><i>Правила дорожного движения (17)</i></b>		
103	«В стране дорожных знаков»	1	
104	Безопасная дорога в школу.	1	

105-106	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	2	
107-108	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	2	
109	Передвижение по заснеженным улицам.	1	
110-111	Телефонные разговоры при переходе улицы.	2	
112	Советы светофорика.	1	
113	Что бы было, если бы не было ПДД?	1	
114	Осторожно! Железная дорога.	1	
115	Дорожные знаки на улицах города.	1	
116-117	Причины детского дорожно-транспортного травматизма.	2	
118	Правила для юных велосипедистов и роллеров.	1	
119	«В стране дорожных знаков»	1	
	<b><i>Правила пожарной безопасности (6)</i></b>		
120	Как предотвратить пожар.	1	
121-122	Как вести себя, если случился пожар в общественном месте.	2	
123	Правила поведения при пожаре дома.	1	
124	Правила обращения с пиротехническими изделиями.	1	
125	Опасные игры с огнём.	1	
	<b><i>Правила поведения в быту (4)</i></b>		
126	Первая помощь при порезах.	1	
127	Первая помощь при ушибах.	1	
128	Осторожное обращение с лекарствами дома.	1	
129	Правила обращения с электроприборами.	1	
	<b><i>Правила поведения в природе (7)</i></b>		
130	Меры предосторожности при встрече с дикими животными.	1	
131	Природа - источник здоровья.	1	
132	Лекарства в лесу.	1	
133	Безопасный пикник.	1	
134	Правила поведения на воде.	1	
135-136	Обобщение по разделу. « Светофор здоровья»	2	

## 4 класс

4 часа в неделю, 136 часов.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b><i>Раздел «Секреты здоровья»</i></b>	40	
1-3	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	3	
4-7	Профилактика инфекционных болезней.	4	
8-10	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	3	
11-12	Профилактика вредных привычек.	2	
13-14	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	
15-17	Первая медицинская помощь при кровотечении.	3	
18-20	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3	
21-23	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	3	
24-26	Оказание первой помощи при отравлениях.	3	
27-29	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	3	
30-38	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	9	
39-40	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	2	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	62	
	<b><i>Подвижные игры (20)</i></b>		
41	Подвижная игра «Совушка»	1	
42	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
43	Подвижная игра «Пустое место»	1	
44	Подвижная игра «Карусель»	1	
45	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
46	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
47	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
48	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
49-50	Подвижные игры «Пятнашки»; «Альпинисты».	2	
51-52	Подвижные игры «Скучно так сидеть»; «Поймай воробышка».	2	
53-54	Подвижные игры «Лисы и охотники»; «По	2	

	порядку номеров»		
55-56	Подвижные игры «Попробуй отними»; «Выбей мяч».	2	
57-58	Подвижные игры «Скорее в круг»; «Караси и щука».	2	
59-60	Подвижные игры «Кот и мыши»; «Прыжки по полоскам».	2	
	<b><i>Спортивные игры и эстафеты (22)</i></b>		
61-62	Эстафета «Передача мяча»	2	
63-64	Эстафета со скакалкой	2	
65-66	Эстафета «С мячом»	2	
67-68	Эстафета зверей	2	
69-70	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
71-72	Эстафета «Вызов номеров»	2	
73-74	Эстафета по кругу	2	
75-76	Эстафета с обручем	2	
77-78	Эстафета «Передача мяча»	2	
79-80	Спортивные эстафеты «Мяч в кольцо»	2	
81	Встречная эстафета с обручем и скакалкой	1	
82	Ритмическая эстафета с палками	1	
	<b><i>Игры разных народов (20)</i></b>		
83	Русская народная игра «Жмурки»	1	
84	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
85	Русская народная игра «Горелки»	1	
86	Русская народная игра «Салки»	1	
87	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
88	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
89	Русская народная игра «Фанты»	1	
90	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
91	Русская народная игра «Волк»	1	
92	Русская народная игра «Птицелов»	1	
93	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
94-95	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2	
96	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
97-98	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2	
99	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
100	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
101	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	

102	Чувашская игра «Рыбки	1	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	34	
	<b>Правила дорожного движения (14)</b>		
103-104	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2	
105-106	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	
107	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	
108	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	
109-112	Опасная ситуация.	4	
113-116	Этого могло не случиться.	4	
	<b>Правила пожарной безопасности (5)</b>		
117-118	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2	
119-120	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2	
121	Отравляющие ядовитые газы.	1	
	<b>Правила поведения в быту (3)</b>		
122-123	Безопасное поведение в быту.	2	
124	Отравляющие ядовитые газы.	1	
	<b>Правила поведения в природе (12)</b>		
125-127	Правила техники безопасности для туриста.	3	
128-129	Правила безопасности на пикнике.	2	
130	Средства и способы спасения утопающих.	1	
131	Первая помощь утопающему.	1	
132-134	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3	
135-136	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2	

## **Приложение 1**

**Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний**  
(Программа «Секреты здоровья», авторы: ученики 4Б класса МОУ «СОШ № 22» г. Набережные Челны, классный руководитель Чечина Е.С.)

### **1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

### **2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

### **3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

### **4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

### **5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

### **6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

### **7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

### **8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

### **9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

### **10 упражнение**

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.



## Приложение 2

### Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия ([http://www.100let.net/2u\\_shkolnik\\_gimnastika.htm](http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm))

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

### *Приложение 3*

**Подвижные игры на улице** (Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

#### **Зайцы и собаки** (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

#### **Ночная охота**

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

#### **Рыбки в пруду**

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

## Приложение 4

**Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»** (Автор: Николаева Л.Н. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html> )

*Цель:* познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

*Оборудование:* плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки», С.Я.Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И.Чуковский «Путаница», Г.Цыферов «Жил на свете слоненок».

*Содержание лозунгов:*

Спички не тронь,  
В спичках - огонь!  
Не играй, дружок, со спичкой!  
Помни ты, она мала,  
Но от спички-невелички  
Может дом сгореть дотла.  
Чтобы в ваш дом  
Не пришла беда,  
Будьте с огнем  
Осторожны всегда.

*Ход занятия:*

### **1. Организационный момент**

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,  
Воды боится,  
С языком, а не лает,  
Без зубов, а кусает. (огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)

- А каким огонь бывает?

- Огонь бывает большой и маленький,  
полезный и опасный.

Огонь бывает разный

Бледно – жёлтый

Ярко – красный

Синий или золотой

Очень добрый,

Очень злой.

[Е.Ильин]

### **II. Сообщение темы и цели занятия**

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

### **III. Инсценировка «Две лисички»**

Ведущий.

И две хитрые лисички

Две сестрички взяли спички,  
К морю синему пошли,  
Море синее зажгли.

*Появляются две лисички. В руках спички.*

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

#### ***IV. Огонь – давний друг человек***

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня

Обойтись нельзя и дня,

Он надёжно дружит с нами,

Гонит холод, гонит мрак.

Он приветливое пламя

Поднимает будто флаг.

    Всем огонь хороший нужен

    И за что ему почёт.

    Что ребятам греет ужин,

    Режет сталь и хлеб печёт.

[Е.Ильин]

#### ***V. Огонь – враг человека***

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,

    Только зря его не тронь!

    Если будешь баловать,

    То беды не миновать!

    От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,  
Ничего не пощадит.  
Уничтожить может школу,  
Поле хлебное, твой дом  
И у дома всё кругом,  
И, взметнувшись до небес,  
Перекинуться на лес.

Ученик 3: Но не только дома,  
Гибнут в пламени пожара  
Даже люди иногда  
Это помните всегда!

### ***VI. Правила пожарной безопасности***

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.

Не играй, дружок, со спичкой!

Помни ты, она мала,

Но от спички-невелички

Может дом сгореть дотла.

Ученик 2.

Младшим братьям и сестричкам

Старшие говорят:

«Крепко помните, что спички –

Не игрушка для ребят!»

Ученик 3.

Смастерил Сергей пугач,

Пострелял немного.

А теперь Сережу врач

Лечит от ожога.

От такого пугача

Путь обычный до врача!

Ученик 4.

Возле дома и сарая

Разжигать костер не смей!

Может быть беда большая

Для построек и людей.

Б.Миротворцев.

### **Список литературы:**

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>

3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>

5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>

8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>

9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>

10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>

11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.