

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ №3
№ 64/16 от 31.08.2017.

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по общеинтеллектуальному направлению
МОЁ ЗДОРОВЬЕ (клуб)**

для 1-4 классов

Авторы программы:
Науменко Ю.А.
Модификатор:
учитель начальных классов
Бяхова Е.П.,

Пояснительная записка

Образовательная программа «Мое здоровье» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Основные цели программы:

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Базовые теоретические идеи, ключевые понятия.

«Здоровый образ жизни» – это жизнедеятельность человека, направленная на самостановление по законам природного и социального бытия, на естественное самосохранение и проявление самости для позитивного самоутверждения в собственном теле, в ближайшем социальном окружении, в обществе и природе в целом.

Формирование социокультурного феномена «здоровье» происходит в процессе взаимодействия ребенка и его ближайшего окружения по двум направлениям: совершенствование жизнеспособности и конструирование индивидуальной смысловой системы «внутренняя картина здоровья».

В идеальной модели формирование социокультурного феномена «здоровье» сопровождается согласованием и приобретением целостности системы «жизнеспособность – внутренняя картина здоровья».

Опираясь на эти общеметодологические представления о сущности социокультурного феномена «здоровья» мы предлагаем использовать следующие педагогическое определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».

- **Здоровье** – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).
- Следовательно, **здоровый образ жизни** – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о

феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

Образовательная программа «Мое здоровье» является примерной и не задает строгой последовательности изучения материала в определенном классе. Вместе с тем изучение программы «Мое здоровье» предполагает **концентрический подход** к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования: все темы изучаются в полном объеме во всех классах с 1-го по 4-ый включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в 3-ем и 4-ом классах основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.

Образовательная программа «Мое здоровье» предполагает проведение уроков здоровья **один раз в неделю** за счет часов вариативной части или часов внеурочной деятельности по направлению «Научно-познавательная деятельность» Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения) в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа.

Классы	Всего часов	Теория	Практика	Контрольные занятия
1	33	8(31%)	18(69%)	7
2	34	8(30%)	19(70%)	7
3	34	7(26%)	20(74%)	7
4	34	11(40%)	16(60%)	7

Программа «Моё здоровье» рассчитана на детей младшего школьного возраста (6 – 10 лет).

Продолжительность образовательного процесса – 4 года:

1год обучения – дети 6-7 лет,

2год обучения – дети 7-8 лет,

3год обучения – дети 8-9 лет,

4 год обучения – дети 9-10 лет.

Для детей этого возраста характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику.

Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинается формироваться общественная направленность личности.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Младшие школьники очень эмоциональны.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Способы проверки результатов освоения программы.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ и оценка ее. Педагог систематически контролирует степень освоения программного материала, приобретения учащимися знаний, умений и навыков. Для этого используются такие методы как: анкетирование, выставки работ

детей, викторины, КВНы, соревнования, конкурсы, практические работы, творческие игры, театрализации.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Мое здоровье»:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Распределение содержания разделов программы по классам

Раздел программы	классы	часы	практика	контрольное за- нятие
Самопознание: Кто Я есть? 16	1	4	1	1
	2	4	2	1
	3	4	2	1
	4	4	2	1
Самопознание: Я и другие 14	1	4	3	1
	2	4	2,5	1
	3	3	2	1
	4	3	1	1
Личная гигиена и предупреждение ин- фекционных заболеваний 16	1	4	2	1
	2	4	1,5	1
	3	4	2	1
	4	4	2	1
Питание и здоровье 36	1	9	6	1
	2	9	6	1
	3	9	6	1
	4	9	5	1
Основы личной безопасности и про- филактика травматизма 16	1	4	2	1
	2	4	2	1
	3	4	2	1
	4	4	2	1
Культура потребления медицинских услуг 11	1	5	3	1
	2	6	4	1
	3			
	4			
Предупреждение употребления пси- хоактивных веществ 12	1			
	2			
	3	6	3	1
	4	6	2	1
Духовное здоровье 14	1	3	1	1
	2	3	1	1
	3	4	3	1
	4	4	2	1

1 класс

Раздел программы	часы	теория	практика	контрольное
------------------	------	--------	----------	-------------

				занятие
Самопознание: Кто Я есть? Что такое здоровье? Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса.	4	2 1 1	1 1	1 1
Самопознание: Я и другие.	4		3	1
Поведение на улице и в общественных местах.			1	
Правила личностного общения. Дружба.			1	
Правила поведения с незнакомыми людьми.			1	
Творческая игра: «Я и другие».				1
Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.	4	1	2	1
Строение, типы волос. Уход за волосами.		1		
Гигиенические средства ухода за волосами.			1	
Правила личной гигиены.			1	
Утренник: «В гостях у Айболита!».				1
Питание и здоровье. Питание - основа жизни. Самые полезные продукты. Рацион семьи. Как правильно есть. Гигиена питания. Закон питания – ешь в меру. Рационально питайся - завтракай не стесняйся. Секреты обеда. Каша – пища наша. Плох обед, коли хлеба нет. Утренник: «Хлеб – всему голова».	9	2 1 1	6 1 1 1 1 1 1	1 1
Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	4	1	2	1

<p>Безопасное поведение на дороге. Уличный травматизм.</p> <p>Сигналы регулирования дорожного движения.</p> <p>Безопасное поведение на улице.</p> <p>Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.</p>		1	1	1
<p>Культура потребления медицинских услуг.</p> <p>Где лечиться?</p> <p>Поликлиника. Врачи-специалисты.</p> <p>Вызов врача на дом.</p> <p>Больница, показания для госпитализации.</p> <p>Конкурс: «Мы здоровыми растём!».</p>	5	1 1	3 1 1 1	1 1
<p>Предупреждение употребления психоактивных веществ.</p>				
<p>Духовное здоровье.</p> <p>Что такое духовность?</p> <p>Связь духовности и здорового образа жизни.</p> <p>Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека.</p>	3	1 1	1 1	1 1
<p>Всего</p>	33	8(31%)	18(69%)	7

2класс

Раздел программы	часы	теория	практика	контрольное занятие
<p>Самопознание: Кто Я есть?</p> <p>Внутренние органы, их функциональное предназначение.</p> <p>Здоровый образ жизни и его значение.</p> <p>Как сохранить физическое и эмоциональное здоровье?</p> <p>Практическая работа на проведение физиологических измерений: тесты на выносливость, гибкость и координацию.</p>	4	1 1	2 1 1	1 1

<p>Самопознание: Я и другие (16) Родственные связи – семья. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.</p> <p>Правила групповой деятельности.</p> <p>Учимся общаться в группе.</p> <p>Конкурс инсценировок: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»</p>	4	0,5 0,5	2,5 0,5 1 1	1 1
<p>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Общее представление о строении полости рта, временные и постоянные зубы. Гигиена полости рта. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Праздник: «Здоровые зубы – залог здоровья».</p>	4	1,5 1 0,5	1,5 1 0,5	1 1
<p>Питание и здоровье. Кто пьёт молоко, будет бегать далеко, будет прыгать высоко. Время есть булочки. Меню полдника. Ужин обязательный компонент рационального питания. Бутерброды. На вкус и цвет товарищей нет. Пряности. Как утолить жажду. Мы не дружим с Сухомяткой. Что надо есть, чтобы стать сильным.</p>	9	2 1 1	6 1 1 1 1 1 1	1 1
<p>Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Опасные факторы современного жилища. Опасность при игре с острыми предметами. Ожоги. Электротравмы. Первая медицинская помощь при различных травмах. Конкурс: «Безопасный дом».</p>	4	1 1	2 1 1	1 1

Культура потребления медицинских услуг. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Викторина: «Если ты заболел».	6	1 1	4 1 1 1 1	1 1
Предупреждение употребления психоактивных веществ (20)				
Духовное здоровье. Этикет – история и современность. Значение этикета для здоровья человека. Что я знаю о современном этикете?	3	1 1	1 1	1 1
Всего	34	8(30%)	19(70%)	7

3 класс

Раздел программы	часы	теория	практика	контрольное занятие
Самопознание: Кто Я есть? Периодизация развития, рост и развитие человека. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Практическая работа на проведение физиологических измерений: тесты на выносливость, гибкость и координацию.	4	1 1	2 1 1	1 1
Самопознание: Я и другие Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения. Как уйти от конфликта?	3		2 1 1	1 1

<p>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Строение кожи человека, необходимость ухода за ней. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач. Конкурс: « Телевизор и компьютер – друзья или враги?»</p>	4	1 1	2 1	1 1
<p>Питание и здоровье. Соевые продукты. Меню спортсмена. Заготовки. Впрок от весны до осени. Где найти витамины. Витаминная кладовая. Цитрусовые. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Вершки и корешки. Каждому овощу своё время. Самый оригинальный овощной салат. Весёлый базар. Чайный калейдоскоп. «Чай не пил, - какая сила...» Самовар вскипел! Все к столу!</p>	9	2 0,5 1	6 0,5 1 1 1 1 1 1	1 1
<p>Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Пожар. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему. Викторина: «Как поступать в чрезвычайных ситуациях?»</p>	4	1 1	2 1 1	1 1
<p>Культура потребления медицинских услуг.</p>				
<p>Предупреждение употребления психоактивных веществ. Общее представление о ПАВ. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.</p>	6	2 1 0,5 0,5	3 0,5 0,5	1

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ. Конкурсная программа: «Скажем наркотикам – нет!»			1	1
Духовное здоровье. Изобразительное искусство и здоровье. Музыка и здоровье. Природа и здоровье человека. Творческий конкурс: «Мы растём здоровыми!»	4		3 1 1 1	1 1
Всего	34	7(26%)	20(74%)	7

4 класс

Раздел программы	часы	теория	практика	контрольное занятие
Самопознание: Кто Я есть? Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений. Влияние эмоциональных переживаний на здоровье человека. Практическая работа на проведение физиологических измерений: вес, рост, температура тела.	4	1 1	2 1 1	1 1
Самопознание: Я и другие (16) Правила межличностного общения. Самооценка (уважение и самоуважение). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Тренинг позитивного общения и взаимодействия.	3	1 0,5 0,5	1 0,5 0,5	1 1
Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные).	4	1 0,5	2 0,5 1	1

Профилактика инфекционных заболеваний. Викторина: «В здоровом теле - здоровый дух».		0,5	0,5	1
Питание и здоровье. В государстве королевы питания. Живая вода – сказка или быль? Соль – друг, соль – враг. В гостях у Карлсона. Сахар и сладости на твоём столе. Яйцо, яичница, омлет... Пища, которая даёт нам энергию. Рыба на столе – здоровье в семье. Поговорим о грибах. Проект «Питание будущего».	9	3 1 1 1	5 1 1 1 1 1	1 1
Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Правила поведения в экстремальных ситуациях.	4	1 1	2 1 1	1 1
Культура потребления медицинских услуг (16)				
Предупреждение употребления психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Мифы о психоактивных веществах. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависимого от психоактивных веществ. Тренинг «Спасибо, нет».	6	3 1 1	2 1 1	1 1
Духовное здоровье. История и культура Царицына,	4	1 1	2	1

Сталинграда и Волгограда. Традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека. Памятники культуры города Волжского. Викторина: «Мой родной город».			1 1	1
Всего	34	11 (40%)	16(60%)	7

Содержание программы

Самопознание: Кто Я есть? (16)

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального).

Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

Самопознание: Я и другие (16)

Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство). Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (16)

Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация).

Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления). Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Питание и здоровье (16)

Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма (20)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Культура потребления медицинских услуг (16)

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Предупреждение употребления психоактивных веществ (20)

Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления психоактивных веществ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ. Тренинг «Спасибо, нет».

Духовное здоровье (14)

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Этикет – история и современность. Его значение для здоровья человека.

Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей. Музыка и здоровье. Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

История и культура Царицына, Сталинграда и Волгограда. Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека.

Предметные результаты освоения содержания

После изучения темы «Самопознание: Кто Я есть?» учащихся:

- умеет осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию);
- имеет представление о собственной физической норме и умеет различать отклонения от нее?
- понимает индивидуальные особенности строения тела;

- может соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
- доброжелательно относится к физическим недостаткам других людей.

После изучения темы «самопознание: Я и другие» учащийся:

- умеет представлять себя в выгодном свете;
- умеет аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями;
- обладает базовыми навыками позитивного общения (умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор);
- умеет критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
- умеет распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия;
- понимает природу индивидуальных переживаний;
- принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения;
- понимает необходимость избегания форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни, и обладает соответствующими приемами поведения;
- занимает активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

После изучения раздела «Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний» учащийся:

- имеет навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
- умеет подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- умеет выбрать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
- умеет пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели и др.);
- знает о необходимости один раз в 3 месяца менять щетку и пасту и посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

После изучения раздела «Питание и здоровье» учащийся:

- знает основные группы пищевых продуктов и умеет составить словесное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- знает какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопро-

тивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;

- умеет избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

После изучения раздела «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» учащийся:

- обладает автоматизированными стереотипами поведения на улице (наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя));
- умеет безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;
- понимает свою персональную ответственность на улице;
- имеет критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;
- умеет оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

После изучения раздела «Культура потребления медицинских услуг» учащийся:

- умеет спланировать свою жизнедеятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- умеет снимать утомления с органов зрения, слуха;
- обладает и может использовать большой арсенал различных видов двигательной активности и расслабления (физкультминутки, физкультпаузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксацию, минутный отдых);
- умеет вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях;
- обладает сформированными навыками поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- имеет четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционные заболевания;
- умеет правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью;
- знает минимальный набор лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача, при различных недомоганиях (при эпизодической головной боли, повышенной температуре и др.) и умеет правильно их использовать.

После изучения раздела «Предупреждение употребления психоактивных веществ» учащийся:

- обладает сформировавшимся устойчивым представлением о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- обладает необходимыми навыками отказа от приема психоактивных веществ в группе;
- обладает устойчивой сформированной точкой зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как сложно излечимые заболевания;
- знает алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с наркоманами и пьяницами;
- владеет элементарными навыками самообороны.

После изучения раздела «Духовное здоровье» учащийся:

- обладает представлением о здоровье и здоровом образе жизни как сложных социокультурных феноменах;
- знает особенности русского национального образа здоровья и условия его формирования;
- умеет получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и в искусстве;
- понимает необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека;
- осознает необходимость соблюдения этикета в общении с людьми и обладает соответствующими умениями.

Методическое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо соответствующее учебно-материальное обеспечение.

Для занятий требуется просторное, светлое помещение - сухое, легко проветриваемое, с достаточным освещением.

Учебное оборудование кабинета должно включать комплект мебели, инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, хранения и показа наглядных пособий, ТСО.

В помещении должна быть настенная доска для выполнения графических работ, демонстрации наглядных пособий, кратковременных выставок работ.

Целесообразно иметь стенды или шкафы для постоянных выставок детских работ и мини- библиотеки.

Для учебного процесса должна иметься в наличии методическая литература для педагога и необходимая художественная литература для детей.

Список литературы

1. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. Ступени обучения выживанию; Владос - Москва, 2008.
2. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007.

3. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010.
4. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у школьников; Детство-Пресс - Москва, 2010.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у школьников. Для работы с детьми 6-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009.
6. Пензулаева Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 7-8 лет; Дрофа - Москва, 2007.
- Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011
8. Данакин Н.С.: Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2011
9. БелГУ ; отв. ред. Е.Е. Тонков ; Рец.: К.Н. Лобанов, М.В. Мархгейм ; Н.В. Витрук и др.: Правовое регулирование и профилактика злоупотребления психоактивными веществами и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях. - Белгород: БелГУ, 2010
10. Коробкина З.В.: Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. - М.: Академия, 2010
- 11.Крымская, И.Г.: Гигиена и основы экологии человека. - Ростов н/Д: Феникс, 2009
- 12.Ставцева В.В.: Гигиенические аспекты здоровьесберегающего образовательного процесса в школе. - Белгород: БелГУ, 2009
- 13.Греков П.В.: Трансфраеринг - искусство быть стройным и здоровым. - Белгород: ИП Шаповалова, 2008
- 14.Ирхин В.Н.: Формирование культуры здоровья школьников на уроках. - Белгород: Политерра, 2008
- 15 Кучма, В.Р.: Гигиена детей и подростков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008