

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощельская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Российской Федерации Сергея Владимировича Перца»

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора МБОУ «КСОШ  
им. Героя РФ С.В. Перца»  
от «31» августа 2020 г. №91А  
Директор школы



Ю.П.Артиева

**Рабочая программа**  
**дополнительного образования**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Школа Здоровья»**  
*(1-4 класс)*

**Учитель: Артиева О.Е.**

**село Краснощелье**

## Планируемые результаты

| Метапредметные результаты  | Личностные результаты   |
|--|---|
| <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</li> <li>• уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;</li> </ul> <p><b>выпускник научится:</b></p> <p><b>коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</li> </ul> | <p><b>У ученика будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;</li> <li>• развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</li> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li> </ul> |

## Содержание занятий

| Название раздела             | Краткое содержание   | Количество часов |
|------------------------------|--|------------------|
| <b>Секреты здоровья</b>      | <p>Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Почему мы боолеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний» Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Прививки от болезней.</p> <p>Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку. Познакомить детей с основными методами профилактики простудных заболеваний, углубить знания о способах лечения Повторение составляющих здорового образа жизни. Познакомить детей с медицинскими работниками разных специальностей: педиатр, терапевт, окулист, отоларинголог, травматолог, хирург, мед. сестра и т.д.; воспитывать уважение к труду людей в белых халатах. Уважение в действии к результатам труда медицинских работников, следование их рекомендациям в вопросах охраны здоровья. Познакомить детей с разнообразием лекарственных препаратов, и правилами безопасного их использования. Употребление лекарств, выписываемых врачом во время болезни, следование рекомендациям врача. Нужные ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы. Учить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.</p> | 10               |
| <b>Охрана жизни человека</b> | <p>Формировать потребность в выборе здорового образа жизни за счет умений "быть здоровым". Осваивать умения оказывать себе и другим первую помощь как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Правила безопасного поведения в доме, на улице в транспорте. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых.</p>   | 21               |

|   |   |          |
|---|---|----------|
|   | <p>Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Первая помощь при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел. Первая помощь при укусах насекомых, змей. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».</p>   |          |
| <p><b>Правильное питание – залог здоровья</b></p> | <p>Зачем человек ест? Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.</p> <p>Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».</p> | <p>3</p> |

### Тематическое планирование

| №п/<br>п | Название разделов/ тем занятий  | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1        | <b>Секреты здоровья почему мы бодем</b><br>Разные причины болезней.                               | 1                |
| 2        | Признаки некоторых болезней   | 1                |
| 3        | Как ваше здоровье?  | 1                |
| 4        | Организм- сам себе помощник.  | 1                |
| 5        | Здоровый образ жизни.   | 1                |
| 6        | Какие врачи нас лечат.  | 1                |
| 7        | Инфекции и болезни.   | 1                |
| 8        | Прививки от болезней.   | 1                |
| 9        | Как выбрать лекарства.  | 1                |
| 10       | Домашняя аптечка.   | 1                |
| 11       | <b>Охрана жизни человека. Как избежать отравлений.</b><br>Лекарственные отравления                | 1                |
| 12       | Пищевые отравления.   | 1                |
| 13       | Солнце – наш друг?  | 1                |
| 14       | На улице дождь и гроза.   | 1                |
| 15       | Опасности в нашем доме.   | 1                |
| 16       | Правила поведения на улице.   | 1                |
| 17       | Вода – наш друг.  | 1                |
| 18       | Чтобы огонь не причинил вреда.  | 1                |
| 19       | Чем опасен электрический ток.   | 1                |
| 20       | Травмы.   | 1                |
| 21       | Укусы насекомых.  | 1                |
| 22       | Про собак и кошек.  | 1                |
| 23       | Отравление ядовитыми веществами.  | 1                |
| 24       | Отравление угарным газом.   | 1                |
| 25       | Помочь себе при тепловом ударе.   | 1                |
| 26       | Как уберечься от мороза.  | 1                |
| 27       | Растяжения и вывихи.  | 1                |
| 28       | Переломы.   | 1                |
| 29       | Если ты ушибся или порезался.   | 1                |
| 30       | Если в глаз, ухо, нос или горло попало<br>инородное тело.   | 1                |
| 31       | Если укусила змея.  | 1                |
| 32       | <b>Правильное питание – залог здоровья. Сегодняшние заботы<br/>медицины</b><br>Я здоровье берегу. | 1                |
| 33       | Здоровый образ жизни.   | 1                |
| 34       | Я выбираю движение.   | 1                |