

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Управление образования муниципального образования город Алексин

МБОУ "Гимназия № 18"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Гимназия №18"

---

Губанова И.Ю.

Приказ №161 от «29»

августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности в начальной школе

**«Школа Айболита»**

**для 2-4 класса**

**на 2023-2024 уч.годы**

**Алексин 2023**

### Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Школа Айболита» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, на основе авторской программы Л. А.Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко «Планета здоровья».

Программа основана на нормативно-правовых документах:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральные государственные стандарты второго поколения.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Школа Айболита» нацелен на *формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.*

Программа рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

#### **Цель программы:**

формировать у ребёнка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширять знания и навыки учащихся по гигиенической культуре.

#### **Задачи программы:**

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### *Принципы построения программы:*

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

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, 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 пожелает 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 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 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.

### **Общая характеристика**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования. В реализации программы участвуют обучающиеся 1-4 года обучения. 50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе подвижные игры. Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Они

вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию психических процессов. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Формы занятий:

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН. Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

«Уроки здоровья» предусматривают следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

#### **Количество часов и их место в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на четыре года обучения, 1 час в неделю.

2 класс – 34 часа;

3 класс – 34 часа;

4 класс – 34 часа;

#### **Содержание программы.**

##### ***2 класс «Если хочешь быть здоров»***

Мы и болезни. Разговор о правильном питании. Мы и безопасность. Оказание первой помощи. Повторение.

##### ***3 класс «По дорожкам здоровья»***

Разговор о правильном питании. Наш внутренний мир. Опасности рядом. Я, школа и мое настроение. Повторение.

##### ***4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья».***

Правильное питание. Наше здоровье. Вредные привычки. Мы – одна семья. Повторение.

В каждый раздел включены игры различного характера, которые проводятся на свежем воздухе в теплое время года и в спортзале в зимнее время года.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

**Русская народная игра** «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч» и другие.

**Игры на развитие психических процессов:** «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра» Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». «Баба Яга», «Три характера». «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»

**Подвижные игры и игры с мячом:** «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. «Волк во рву». Весёлые старты со скакалкой. «Попрыгунчики-воробушки», «Два Деда Мороза», «Метко в цель», «Белки, волки, лисы». «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Салки с мячом», «Прыгай через ров»

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита», предполагает обучение на двух основных уровнях:

**первый** - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

**второй** — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, спортивные состязания, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными* результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Айболита» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### Учебно-тематический план

#### 2 класс «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
I	Введение. Мы и болезни.	7	4	3
II	Разговор о правильном питании.	10	6	4
III	Мы и безопасность.	8	4	4
IV	Оказание первой помощи.	7	3	4
V	Повторение.	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

#### 3 класс «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	Введение. Разговор о правильном питании.	6	3	3
II	Наш внутренний мир.	18	10	8
III	Я, школа и мое настроение.	8	4	4
IV	Повторение.	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

#### 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			Теоретические занятия	практические занятия
I	Правильное питание..	8	5	3
II	Наше здоровье.	8	4	4
III	Вредные привычки.	9	6	3
IV	Мы – одна семья.	3	1	2



V	Повторение.	6	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

### Тематическое планирование во 2 классе

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Теоритические занятия	практические занятия	
<b>I</b>	<b>Введение. Мы и болезни.</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
1	Почему мы бодем.	1	1		
2	Подвижные русские народные игры.	1		1	
3	Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.	1	1		
4	Подвижные игры.	1		1	
5	Прививки от болезней.	1	1	1	
6	Подвижные игры.	1		1	
7	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.	1	1		
<b>II.</b>	<b>Разговор о правильном питании.</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
8	Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки.	1	1		
9	Подвижные игры.	1		1	
10	Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет.	1	1		
11	Подвижные игры.	1		1	
12	Как утолить жажду.	1	1		
13	Подвижные народные игры на свежем воздухе	1		1	
14	Что надо есть силачам.	1	1		
15	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
16	Где найти витамины весной.	1	1		
17	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу своё время.	2	2		
<b>III.</b>	<b>Мы и безопасность.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

18	Безопасность при любой погоде.	1	1		
19	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
20	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1	1		
21	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	
22	Правила общения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током. Травмы	1	1		
23	Подвижные народные игры на свежем воздухе	1		1	
24	Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.	1	1		
25	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	
<b>IV</b>	<b>Оказание первой помощи.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
26	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом/	1	1		
27	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
28	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях/	1	1		
29	Подвижные игры соревновательного характера на свежем воздухе	1		1	
30	Первая помощь при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.				
31-32	Подвижные игры	2		2	
<b>V</b>	<b>Повторение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
33	Доктора природы.	1	1		
34	Подвижные игры	1		1	

### Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Теоритические занятия	практические занятия	
<b>I</b>	<b>Введение. Разговор о правильном питании.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1	Две недели в лагере здоровья. Знакомство с обитателями лагеря здоровья. Из чего состоит наша пища.	1	1		
2	Подвижные русские народные игры.	1		1	
3	Что нужно есть в разное время года Как правильно питаться, если занимаешься	1	1		

	спортом.				
4	Подвижные игры.	1		1	
5	Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол.	1	1	1	
6	Подвижные игры.	1		1	
<b>П.</b>	<b>Наш внутренний мир.</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
7	Чего не надо бояться. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	1		
7	Подвижные игры.	1		1	
9	Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли уметь сдерживать себя.	1	1		
10	Подвижные игры.	1		1	
11	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек.	1	1		
12	Подвижные народные игры на свежем воздухе	1		1	
13	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1	1		
14	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
15	Как следует относиться к наказаниям.	1	1		
16	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе				
17	Как нужно одеваться.	1	1		
18	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
19	Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что – то болит.	1	1		
20	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	
21	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом	1	1		
22	Подвижные народные игры на свежем воздухе	1		1	
23	Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости	1	1		
24	Как вести себя в общественных местах.	1	1		
<b>Ш</b>	<b>Я, школа и мое настроение.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
25	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	

26	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	1		
27	Подвижные игры соревновательного характера на свежем воздухе	1		1	
28	Что делать. Если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг				
29	Подвижные игры	1		1	
30	Как выбрать друзей. Как помочь родителям.	1	1	1	
31	Как помочь больным и беспомощным. Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро	1	1		
32	Подвижные игры	1		1	
<b>IV</b>	<b>Повторение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
33	Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни	1	1		
34	Подвижные игры	1		1	

#### Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата
			Теоритические занятия	практические занятия	
<b>I</b>	<b>Правильное питание.</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
1	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1	1		
2	Подвижные русские народные игры.	1		1	
3	Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		
4	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	1	1	1	
5	Подвижные игры.	1		1	
6	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен.	1	1		
7	Как правильно вести себя за столом.	1	1		
8	Подвижные игры.	1		1	
<b>II</b>	<b>Наше здоровье.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
9	Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс	1	1		
10	Подвижные народные игры на свежем	1		1	

	воздухе				
11-12	Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий.	2	2		
13	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
14	Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1	1		
15-16	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	2		2	
<b>III</b>	<b>Вредные привычки.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
17	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	1		1	
18-19	Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	2	2		
20	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	
21	Помоги себе сам. Волевое поведение	1	1		
22	Злой волшебник – алкоголь.	1	1		
23	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	1		1	
24	Злой волшебник – наркотик.	1	1		
25	Подвижные игры соревновательного характера на свежем воздухе	1		1	
<b>IV</b>	<b>Мы – одна семья.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
26	Подвижные игры	1		1	
27	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья.	1	1	1	
28	Подвижные игры	1		1	
<b>V</b>	<b>Повторение.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
29	Дружба. День здоровья.	1	1		
30	Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу.	1	1		
31	Подвижные игры	1		1	
32	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули.	1	1		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.	1	1		

34	Подвижные игры	1		1	
----	----------------	---	--	---	--

Для реализации программы «Школа Айболита» необходима **материально-техническая база:**

**1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### Литература

1. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» МОСКВА «ВАКО» 2004.
2. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.