

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс внеурочной деятельности **«Страна здоровья»**

Уровень образования (**начальное общее, 1-4 кл)**

Составители: Боровик О. В. Кабанова О. В.

Комолова А. А. Бабарина О.С.

Кузьмичева Ю. П Лощилова Т. А.

Петрова В. В. Сусова М. А.

Тычинина И. Н. Байкова Л.Б.

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | | 4 | |
| **Направление** | | Спортивно - оздоровительное | |
| **Наименование курса** | | Страна здоровья | |
| **Количество часов в неделю** | | 4 класс – 1 | |
| **Количество часов в год** | | 4 класс – 34 | |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями** | | ФГОС НОО | |
| **Рабочая программа составлена на основе программы** | | Программа "Страна здоровья", Н.В. Ерхова, М.: Астрель, 2015 | |
| **Учебник** | | \_ | |

**Планируемые результаты освоения программы**

***Учащиеся научатся:***

—заинтересованно относиться к собственному здоровью;

—понимать пользу занятий физической культурой и спортом;

—разбираться в негативных факторах риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие псих активные вещества, инфекционные заболевания);

—соблюдать режим дня;

—навыкам личной гигиены;

—выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях;

—безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

—подвижным играм;

—наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

—понимать новую лексику, связанную с темой здорового образа жизни;

—беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

**Содержание программы**

**Тема 1.** Причины болезни.

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов

**Тема 2.** Признаки болезни.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

**Тема 3.** Как здоровье?

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 4.** Как организм помогает себе.

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

**Тема 5.** Здоровый образ жизни.

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6.** Какие врачи нас лечат. (1час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема** 7**.** Инфекционные болезни.

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура…»

**Тема 8.** Прививки от болезней. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 9.** Какие лекарства мы выбираем.

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10.**  Домашняя аптечка.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 11.** Отравление лекарствами.

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12.** Пищевые отравления.

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13.** Если солнечно и жарко.

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14.**  Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15.** Опасность в нашем доме.

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.** Как вести себя на улице.

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.** Вода – наш друг.

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.** Как уберечься от мороза.

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.** Чтобы огонь не причинил вреда.

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20.** Чем опасен электрический ток.

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.** Травмы.

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22.** Укусы насекомых.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.** Что мы знаем про собак и кошек.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.** Отравление ядовитыми веществами.

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.** Отравление угарным газом.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.** Как помочь себе при тепловом ударе.

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.** Растяжение связок и вывих костей.

Повторение, «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.** Переломы.

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.** Если ты ушибся или порезался.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.** Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.** Укусы змей.

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** Расти здоровым.

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33.** Воспитай себя.

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** Я выбираю движение. Обобщающий урок.

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Двигательная активность

Игра «Что как называется», игра на тренировку внимания, памяти, учим танец или подвижную игру.

Возможные средства обучения

Сборно-разборная модель человека. Таблицы: внешнее и внутреннее строение тела человека, картины Жана Рау (Jean Raoux) из серии «Пять чувств»: Зрение, Слух, Вкус, Обоняние и Осязание. Музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

**Профилактика инфекционных заболеваний.** Микроорганизмы (простейшие, вирусы, грибки). Взаимодействие организма человека с микромиром. Полезные микроорганизмы. Инфекционные заболевания. Способы защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, проветривание помещения, отдельная посуда, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об иммунитете. Прививки.

*Практикум:* Рассматривание под микроскопом содержимого из-под ногтя.

Описание внешнего вида положительного героя.

Описание признаков утомления.

Смотрим телевизор.

Защищаемся от возможного заражения гриппом.

*Работа дома:*

Беседа ребёнка с родителями на тему «Периоды изменения работоспособности», «Как правильно смотреть телевизор», «Вспоминаем пословицы о гигиене».

*Лексика:*

Кожа, волосы, ногти, привлекательность, причёска, гигиена, здоровые зубы, прикус, стоматолог, кариес, режим дня, усталость, полезные и вредные привычки, бодрость, свежий воздух, чистые руки, прививки, инфекционные болезни, иммунитет.

*Ожидаемые результаты:*

Уметь быть опрятными. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Иметь сформировавшуюся привычку чистить зубы 2 раза в день. Не иметь не леченого кариеса зубов. Уметь составлять собственный режим дня на неделю и стараться следовать ему. Уметь распознать признаки утомления, в том числе зрительного. Уметь переключаться на разные виды деятельности для избегания утомления.

Иметь привычку мыть руки перед любым приёмом пищи. Уметь защищаться при необходимости контакта с больным человеком. Знать, для чего делаются прививки.

*Возможные средства обучения:*

Плакаты по гигиене тела, картины, санпросвет. плакаты прошлого, музыкальные композиции для проведения подвижных игр.

*Мероприятия:*

Беседа со школьным врачом (медицинской сестрой).

Двигательная активность.

Игра по распознаванию полезных и вредных привычек.

Игры на свежем воздухе.

**Питание и здоровье**

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Витамины. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Золотые правила питания (тщательно пережёвывать пищу, не переедать, есть в одно и то же время, есть свежеприготовленную пищу). Что нужно есть в разное время. Питание и спорт. Как правильно накрыть стол. Какую пищу можно найти в лесу. Гигиена питания (обработка пищевых продуктов перед употреблением, хранение пищевых продуктов, сроки годности).

*Работа дома:*

Беседа ребёнка с родителями на темы, «Какую пищу можно считать здоровой», «Поиск пословиц и поговорок о питании», «Описание фирменного блюда семьи».

*Ожидаемые результаты:*

Стараться соблюдать режим питания.

Уметь пользоваться столовыми приборами.

Знать, как вести себя за столом.

Соблюдать правила гигиены питания, знать правила хранения пищевых продуктов.

Мыть овощи и фрукты перед употреблением.

*Практикум:*

Что нужно есть в разное время года. Составление меню для зимнего и летнего дня.

Экскурсия на кухню школьной столовой.

Составление памятки по безопасному поведению на кухне.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (что можно приготовить из яиц, молока, творога, капусты, картофеля, моркови).

Выбираем продукты, которые едят в стране здоровья.

Подготовка памятки в азбуку юного туриста.

*Возможные средства обучения:*

Плакаты по правильному питанию, картины, музыкальные композиции для проведения подвижных игр.

*Мероприятия:*

Беседа со школьным поваром.

Двигательная активность.

Подвижные игры, гимнастика, игры на свежем воздухе.

**Медицинские услуги**

Работа врача. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Где проконсультироваться по поводу возникшей неотложной ситуации. Полис медицинского страхования. Посещение врача. Выполнение рекомендаций врача. Больница, показания для госпитализации. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

*Практикум:*

Изучение списка врачей детской районной поликлиники.

Составление памятки с адресами и телефонами медицинской помощи.

*Работа дома:*

Рисунки по теме «Работа врача».

Беседа ребёнка с родителями на тему «Как хранятся разные лекарства».

*Ожидаемые результаты:*

Знать врачей специалистов (педиатр, лор, невролог, окулист, хирург, стоматолог).

Уважительно относиться к врачам и другим медицинским работникам.

Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, куда и когда можно обратиться.

Уметь обращаться с лекарствами (проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначения врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

Понимать, чем отличаются врачи разных специальностей. Не бояться обращений к врачу.

*Лексика темы:*

Врач, педиатр, лор, невролог, окулист, хирург, медицинская сестра, анализы, диагноз, рецепт, аптека, лекарства, назначения врача, постельный режим, здоровый образ жизни.

*Средства обучения:*

Фильмы, книги (конкретизировать), картины (пейзажи, натюрморты, иллюстрации к сказкам и др.), музыкальные композиции для проведения подвижных игр, зарядки.

Двигательная активность

Учим танец или подвижную игру.

**Проблема употребления псих активных веществ**

Общее представление о псих активных веществах. Почему люди употребляют псих активные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.

Поведение с людьми, употребляющими псих активные вещества.

*Работа дома:*

Беседа ребёнка с родителями на тему.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь избегать ситуации пассивного курения.

Понимать, что алкоголизм и наркомания — трудноизлечимые заболевания. Знать, как себя вести, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

*Лексика темы:*

Никотин, алкоголь, пиво, вино, реклама, опасность для здоровья и жизни человека, болезнь, вредные привычки, зависимость, хроническое отравление.

**Тематическое планирование**

**( 34 часа, 1 час в неделю).**

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Причина болезни | 1 |
| 2 | Признаки болезни | 1 |
| 3 | Как здоровье? Спортивный турнир. | 1 |
| 4 | Как организм помогает себе сам. | 1 |
| 5 | Здоровый образ жизни. Оздоровительная акция | 1 |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 |
| 8 | Прививки от болезней | 1 |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем. Оздоровительная акция | 1 |
| 10 | Домашняя аптека. Спортивный турнир. | 1 |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 |
| 12 | Пищевые отравления | 1 |
| 13 | Если солнечно и жарко. Спортивный турнир. | 1 |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 |
| 15 | Опасность в нашем доме. | 1 |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 |
| 17 | Вода - наш друг | 1 |
| 18 | Как уберечься от мороза. Оздоровительная акция | 1 |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |
| 20 | Чем опасен электрический ток. Оздоровительная акция | 1 |
| 21 | Травмы. Спортивный турнир. | 1 |
| 22 | Укусы насекомых | 1 |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек. | 1 |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | 1 |
| 25 | Отравление угарным газом | 1 |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей. Оздоровительная акция | 1 |
| 28 | Переломы. Спортивный турнир. | 1 |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Оздоровительная акция | 1 |
| 31 | Укус змеи | 1 |
| 32 | Расти здоровым. Спортивный турнир. | 1 |
| 33 | Воспитай себя. Оздоровительная акция | 1 |
| 34 | Я выбираю движение | 1 |