**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КУРСА

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Учащиеся: 1-9 классы

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2017-2018 учебный год **Азбука здоровья и физического воспитания**

**Курс занятий** нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний учащихся по гигиенической культуре.

**Цель программы:**

* формировать знания учащихся о здоровом образе жизни;
* формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

**Задачи:**

* Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Развитие познавательной активности обучающихся, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации, проводить самостоятельные наблюдения.
* Воспитание у школьников потребностей к здоровому образу жизни.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| «Советы доктора Айболита» | *Цель:*  воспитывать практические навыки и приёмы , направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.  *Содержание материала:*  Доктор «Ай болит». Вода. Мыло. Руки.  Внутреннее строение тела человека. Орган зрения – глаза. Орган слуха – уши. Рот. Кожа. Режим. Сон. | 5 часов |
| «Познай себя» | *Цель:* психологически настроить детей на познание самого себя, вызывать интерес к формированию образа «Я», формировать представления о необходимости бережного отношения к органам чувств.  *Содержание материала:*  Кто я? Из чего я состою? В живой природе всё растёт. Почему я не падаю. Органы слуха, зрения, дыхания, обоняния. Человек и здоровье. | 6 часов |
| «Правильное питание – залог здоровья» | *Цель:* формировать представление о значимости правильного питания на растущий организм. Воспитывать потребность в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью.  *Содержание материала:*  Питание. Пища. Продукты. Овощи. Фрукты.  Витамины. Белки. Жиры. Углеводы. Вода и соли в продуктах питания. | 5 часов |
| «Здоровье – всему голова» | *Цель:*  разъяснение важности организованной жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья.  Содержание материала:  Здоровье. Режим дня. Учёба. Питание. Воздух. Чистота. Одежда. Инфекция. | 6 часов |
| «Движение – основа жизни» | *Цель:*  разъяснение важности организованной жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья. Пропаганда ЗОЖ. Укрепление здоровья детей через их занятия физкультурой, спортом.  *Содержание материала:*  Движение. Физическая культура. Зарядка. Спорт.  Упражнения. Игра. Динамическая пауза. Труд и отдых. Поход и здоровье. | 4 часа |
| «Вредные привычки» | *Цель*: предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о вредных привычках. Помочь в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к вредным привычкам.  *Содержание материала:*  Привычки. Неповторимость человека. Чувства.  Решение. Курение. Алкоголь. Лекарства. Друзья.  ЗОЖ. Вкусы и увлечения. Ситуация. Движения. | 4 часа |
| «Моя безопасность» | *Цель:* способствовать овладению детьми правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.  *Содержание материала:*  Болезнь. Витамины. Лекарства. Врач. Опасность.  Незнакомые люди. Пожар. Лето. | 6 часов |

**Календарно-тематическое планирование к профилактической программе**

**по курсу «Азбука здоровья и физического воспитания»**

**1-9 классы, 34 часа в год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Что такое здоровье? Что нужно для здоровья?  Викторина и игра по ПДД «Изучаем правила дорожного движения». | 4.09-8.09 |  |  |
|  | День здоровья. Спортивно-оздоровительный праздник. | 11.09-15.09 |  |  |
|  | «Пыль и помощники Мойдодыра». | 18.09-22.09 |  |  |
|  | Профилактическая беседа. «Рациональное питание». | 25.09-29.09 |  |  |
|  | Движение – здоровье. Малоподвижный образ жизни – необратимые последствия. | 2.10-6.10 |  |  |
|  | Здоровье и болезнь. Что нужно для здоровья? | 9.10-13.10 |  |  |
|  | Твой режим дня. Как всё успевать? | 16.10-20.10 |  |  |
|  | Правильная осанка. | 23.10-27.10 |  |  |
|  | Твои помощники: глаза, уши, руки.  Забота, уход, тренировка. | 7.11-10.11 |  |  |
|  | Спорт – путь к здоровью. | 13.11-17.11 |  |  |
|  | Что показал микроскоп. Личная гигиена – способ защиты от микробов. | 20.11-24.11 |  |  |
|  | Правила дорожного движения в стихах и картинках. | 27.11-1.12 |  |  |
|  | Знай и будь осторожным! Как избежать потенциально опасных ситуаций. Правила действия в экстремальных ситуациях. | 4.12-8.12 |  |  |
|  | Опасности в быту. | 11.12-15.12 |  |  |
|  | Я умею выбирать. Навыки сопротивления ПАВ. | 18.12-22.22 |  |  |
|  | Чрезвычайные ситуации. Как уберечься от беды. | 25.12-28.12 |  |  |
|  | Чрезвычайные ситуации. Личная безопасность в ЧС. | 11.01-19.01 |  |  |
|  | Лесные и торфяные пожары. Правила поведения в зоне опасности. | 22.01-26.01 |  |  |
|  | Сотовая связь. Простейшие правила безопасности абонентам сотовой связи. | 29.01-2.02 |  |  |
|  | Инфекционные заболевания. Как уберечься. | 5.02-9.02 |  |  |
|  | Ртуть. Опасность в быту. Что надо знать о ртути. | 12.02-16.02 |  |  |
|  | Правила противопожарной безопасности. | 19.02-23.02 |  |  |
|  | Эта вредная еда. | 26.02-2.03 |  |  |
|  | Питательные вещества. Значение питательных веществ. | 5.03-9.03 |  |  |
|  | Питательные вещества. Жиры. Советы доктора Айболита. | 12.03-16.03 |  |  |
|  | Питательные вещества. Протеин. | 19.03-23.03 |  |  |
|  | Питательные вещества. Углеводы. | 2.04-6.04 |  |  |
|  | День здоровья. Спортивно-оздоровительный праздник. | 9.04-13.04 |  |  |
|  | Калории. | 16.04-20.04 |  |  |
|  | В бой с усталостью и простудой. | 23.04-27.04 |  |  |
|  | Учимся быть самостоятельными. | 30.04-4.05 |  |  |
|  | Добрые отношения – составляющая душевного здоровья. | 7.05-11.05 |  |  |
|  | Здоровью надо помогать! | 14.05-18.05 |  |  |
|  | Праздник Здоровья. | 21.05-25.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| «Советы доктора Айболита» | *Знать*: значение воды для всего живого на Земле; правила бережного отношения к органам чувств; виды упражнений по снятию напряжений глаз; виды упражнений и правила выполнения этюдов для снятия напряжения и восстановления психологической уравновешенности.  *Уметь:* выполнять гигиенические процедуры; чередовать физическую и умственную работу; проводить самомассаж волшебных точек; составлять и выполнять режим дня;  разумно чередовать труд и отдых. |
| «Познай себя» | *Знать:* основные органы чувств, зрения, слуха, дыхания;  Основные составляющие тела человека;  выполняемую работу основных органов человека.  *Уметь:* проводить гигиенические процедуры, бережно относиться к органам чувств , выполнять упражнения по снятию напряжения и усталости. |
| «Правильное питание – залог здоровья» | *Знать:* полезные для здоровья продукты; вредные для здоровья продукты; зачем человек ест; знать значение белков, жиров и углеводов в питании; блюда, приготовляемые из овощей и фруктов.  *Уметь*: соблюдать умеренность в питании; дифференцировать вредные и полезные продукты; соблюдать правила культурного поведения за столом. |
| «Здоровье – всему голова» | *Знать*: что такое «здоровье»; виды одежды; что хорошо, а что плохо для здоровья; что такое «инфекция»; о том, что чистота является залогом здоровья.  *Уметь:* одеваться по погоде; составлять индивидуальный режим дня; чередовать умственную и физическую нагрузку; выполнять гигиенические процедуры; соблюдать и поддерживать чистоту в комнатах. |
| «Движение – основа жизни» | *Знать*: значение двигательной активности в жизни человека; о роли подвижных игр, физкультминуток, динамических пауз в повышении работоспособности, в снятии напряжения и усталости.  *Уметь:* выполнять комплексы упражнений для разминок на занятиях; выполнять комплексы утренней гимнастики; организовать и провести подвижные игры на прогулках. |
| «Вредные привычки» | *Знать:* полезные и вредные для здоровья привычки; сущность понятий «лекарство», «яд», правила обращения с лекарствами; знать самого себя и свои возможности; способы взаимодействия с людьми; шаги принятия решений; виды давления; способы отказа от давления.  *Уметь*: критически относиться к вредным привычкам; принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном; находить друзей по интересам; оценивать самого себя, отстаивать свою точку зрения. |
| «Моя безопасность» | *Знать:* о том, что такое болезнь; почему люди болеют; правила поведения во время болезни; правила приёма лекарств; правила закаливания; как вести себя в случае пожара; правила безопасности на воде; о том, как вести себя во время опасных контактов с незнакомыми людьми.  *Уметь:* выполнять элементарные правила поведения во время болезни; вызвать, в случае необходимости «МЧС»; читать инструкции по применению лекарств; найти выход из опасной ситуации, связанной с контактами незнакомых людей. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 30.08. 2017 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017