**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КУРСА

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Классы: 1 «а», 1 «б», 2 «а», 3 «б», 3 «в». 4 «а»

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2018-2019 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 у 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»  | Практические навыки и приёмы , направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни. | 5 ч |
| «Познай себя»  | Познание детьми самих себя, формирование образа «Я», формирование представления о необходимости бережного отношения к органам чувств. | 5 ч. |
| «Правильное питание – залог здоровья» | Формирование представления о значимости правильного питания.Знакомство с рациональным питанием. Формирование потребности заботливого отношения к своему здоровью. | 5 ч. |
| «Здоровье – всему голова» | Организация жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья. | 5 ч |
| «Движение – основа жизни» | Укрепление здоровья через занятия физкультурой, спортом.Необходимость выполнения утренней зарядки. | 5 ч |
| «Вредные привычки» | Полезные и вредные привычки. Профилактика вредных привычек. | 4 ч |
| «Моя безопасность» | Формы и правилаповедения в различных жизненных ситуациях. | 5 ч |

**Календарно-тематическое планирование к профилактической программе**

 **по курсу «Азбука здоровья и физического воспитания» в 1-4 классах**

**34 часа в год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **По плану** | **По факту** |
|  | «Советы доктора Айболита» День здоровья. Неделя здоровья. | 3-7.09 |  |  |
|  | «Познай себя» Знаешь ли ты своё тело? В страну Здоровья приглашаем. | 10-14.09 |  |  |
|  | «Правильное питание – залог здоровья»Здоровое питание. Состав пищи. | 17-21.09 |  |  |
|  | «Здоровье – всему голова»Кожа и закаливание. Способы закаливания. | 24-28.09 |  |  |
|  | «Движение – основа жизни»Как быть стройным? | 1-5.10 |  |  |
|  | «Вредные привычки»Как побороть страх? | 8-12.10 |  |  |
|  | «Моя безопасность»Опасности вокруг нас. Как избежать неприятностей? | 15-19.10 |  |  |
|  | «Советы доктора Айболита» Витамины и их роль в укреплении здоровья. | 22-26.10 |  |  |
|  | «Познай себя» Значение дыхания в жизни человека. Система упражнений для развития дыхания. | 6-9.11 |  |  |
|  | «Правильное питание – залог здоровья»Моё любимое блюдо. | 12-16.11 |  |  |
|  | «Здоровье – всему голова»Правила гигиены и здорового образа жизни. | 19-23.11 |  |  |
|  | «Движение – основа жизни»Прогулка. Значение прогулки для укрепления иммунитета. | 26-30.11 |  |  |
|  | «Вредные привычки»Наша воля или учись говорить «нет». | 3-7.12 |  |  |
|  | «Моя безопасность»Приключения в Стране дорожных знаков. Игра «Весёлый светофор». | 10-14.12 |  |  |
|  | «Советы доктора Айболита» Жизнь без болезней. Борьба с микробами. | 17-21.12 |  |  |
|  | «Познай себя» Как сохранить хорошее зрение. | 24-27.12 |  |  |
|  | «Правильное питание – залог здоровья»Пирамида питания. | 10-18.01 |  |  |
|  | «Здоровье – всему голова»Сон – лучшее лекарство. | 21-25.01 |  |  |
|  | «Движение – основа жизни»Викторина «Спорт, спорт, спорт!» | 28– 1.02 |  |  |
|  | «Вредные привычки»Сказка про лентяев и Вредную привычку. | 4-8.02 |  |  |
|  | «Моя безопасность»Компьютер и дети. | 11-15.02 |  |  |
|  | «Советы доктора Айболита» Личная гигиена – способ защиты от микробов. | 18 – 22.02 |  |  |
|  | «Познай себя» Что внутри меня? | 25.02-1.03 |  |  |
|  | «Правильное питание – залог здоровья»О пользе каши. | 4-7.03 |  |  |
|  | «Здоровье – всему голова»В бой с усталостью и простудой! | 11-15.03 |  |  |
|  | «Движение – основа жизни»Правильная осанка. Профилактика сколиоза. | 18-22.03 |  |  |
|  | «Вредные привычки»Жевательная резинка, газированные напитки, чипсы – вредно или полезно? | 1-5.04 |  |  |
|  | «Моя безопасность»Будь бдителен! Номера экстренных служб. | 8-12.04 |  |  |
|  | «Советы доктора Айболита» Здоровые зубы – это важно. Как правильно чистить зубы. В кабинете у стоматолога. | 15-19.09 |  |  |
|  | «Познай себя» Учимся быть самостоятельными. | 22-26.09 |  |  |
|  | «Правильное питание – залог здоровья»Рациональность и умеренность в питании – это важно. | 29.04-3.05 |  |  |
|  | «Здоровье – всему голова»Здоровый образ жизни – главный путь сохранения здоровья. | 6-10.05 |  |  |
|  | «Движение – основа жизни»Мы выбираем подвижный образ жизни! | 13-17.05 |  |  |
|  | «Моя безопасность»Впереди лето. Безопасное поведение в природе. | 20-28.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| «Советы доктора Айболита»  | *Знать*: способы защиты от микробов, правила личной гигиены, правила ухода за зубами, роль витаминов.*Уметь:* выполнять гигиенические процедуры; чередовать физическую и умственную работу.  |
| «Познай себя»  | *Знать:* основные органы чувств, зрения, слуха, дыхания; 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 и рациональность в питании; дифференцировать вредные и полезные продукты; соблюдать правила культурного поведения за столом. |
| «Здоровье – всему голова» | *Знать*: что такое «здоровье»; виды закаливающих процедур, как бороться с простудой и усталостью, как правильно спать.*Уметь:* одеваться по погоде; соблюдать и поддерживать чистоту, выполнять режим дня. |
| «Движение – основа жизни» | *Знать*: о роли подвижных игр, прогулок в повышении работоспособности и снятии напряжения и усталости.*Уметь:* выполнять комплексы упражнений для разминок на занятиях; выполнять комплексы утренней гимнастики. |
| «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; 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 28 .08. 2018 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.