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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол №\_1\_от\_27.08.2020 г. |  | УтверждаюДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КУРСА

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Возраст обучающихся: 1-4 классы

Руководитель, реализующий профпрограмму: Шишлянникова Светлана Семёновна

2020–2021 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, формирование основ культуры питания.

**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, основ культуры питания, 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. | 4 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. Формирование основ культуры питания.Знакомство с рациональным питанием. Формирование потребности заботливого отношения к своему здоровью. | 8 ч. |
| «Здоровье – всему голова» | Организация жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья. | 3 ч |
| «Движение – основа жизни» | Укрепление здоровья через занятия физкультурой, спортом.Необходимость выполнения утренней зарядки. | 4 ч |
| «Вредные привычки» | Полезные и вредные привычки. Профилактика вредных привычек. | 5 ч |
| «Моя безопасность» | Формы и правила поведения 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»** Стоп, короновирус! Детям о короновирусе. | 1.09-4.09 |  |  |
|  | **«Познай себя»** Хорошая экология – польза для здоровья. | 7.09-11.09 |  |  |
|  | **«Правильное питание – залог здоровья»**Где и как готовят пищу. Как правильно питаться спортсмену? | 14.09-18.09 |  |  |
|  | **«Здоровье – всему голова»**Настроение в школе и после школы. | 21.09-25.09 |  |  |
|  | **«Движение – основа жизни»**Я выбираю движение. | 28.09-2.10 |  |  |
|  | **«Вредные привычки»**Друг или враг нам этот табак? | 5.10-09.10 |  |  |
|  | **«Моя безопасность»**Правила безопасного поведения дома и на улице. Безопасность на воде. | 12.10-16.10 |  |  |
|  | **«Советы доктора Айболита»** Как закаляться? Обтирания и обливания. | 19.10-23.10 |  |  |
|  | **«Познай себя»** Воспитываем в себе уверенность и сдержанность. | 26.10-30.10 |  |  |
|  | **«Правильное питание – залог здоровья»**Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Удивительное молоко». | 2.11-6.11 |  |  |
|  | **«Здоровье – всему голова»**Вода и другие полезные напитки. | 9.11-13.11 |  |  |
|  | **«Движение – основа жизни»**Будь активным и здоровым. Спортивный час «Музыка и движение». | 16.11-20.11 |  |  |
|  | **«Вредные привычки»**Почему мы говорим непраду? Советы, как избежать этого. | 23.11-27.11 |  |  |
|  | **«Моя безопасность»**Я среди людей. Безопасное общение. | 30.11-4.12 |  |  |
|  | **«Советы доктора Айболита»** Стресс. Сохраним хорошее настроение. | 7.12-11.12 |  |  |
|  | **«Познай себя»** Первая помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, порезах. Игра « Скорая помощь». | 14.12-18.12 |  |  |
|  | **«Правильное питание – залог здоровья»**Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев». | 21.12-25.12 |  |  |
|  | **« Правильное питание – залог здоровья »**О пользе рыбы. Конкурс «В подводном царстве». | 11.01-16.01 |  |  |
|  | **«Движение – основа жизни»**Спортивный час. Весёлые эстафеты в спортивном зале. | 18.01-22.01 |  |  |
|  | **«Вредные привычки»**Газировка, чипсы и жевательная резинка. | 25.01-29.01 |  |  |
|  | **«Моя безопасность»**Тренинг безопасного поведения (ПДД, пожар, петарды). | 1.02-5.02 |  |  |
|  | **«Советы доктора Айболита»**Укрепляем свой иммунитет.  | 8.02-12.02 |  |  |
|  | **«Познай себя»** Мой характер. Мои друзья. | 15.02-19.02 |  |  |
|  | **«Правильное питание – залог здоровья»**.Что полезно есть в разное время года. Где найти витамины зимой? Игра « В гостях у тётушки Припасихи». | 22.02-26.02 |  |  |
|  | **«Здоровье – всему голова»**Сон – польза для здоровья. | 1.03-5.03 |  |  |
|  | **«Движение – основа жизни»**Музыка и движение. | 9.03-12.03 |  |  |
|  | **«Вредные привычки»**Как бороться с вредными привычками? | 15.03-29.03 |  |  |
|  | **«Моя безопасность»**Служба спасения. Опасная работа – помощь людям. | 29.03-2.04 |  |  |
|  | **« Правильное питание – залог здоровья »** Дары моря. Викторина « В гостях у Нептуна». | 5.04-9.04 |  |  |
|  | **«Познай себя»** Мои увлечения. | 12.04-16.04 |  |  |
|  | **«Правильное питание – залог здоровья»**Как правильно вести себя за столом. Игра «Накрываем на стол». Конкурс «Салфеточка». | 19.04-23.04 |  |  |
|  | **« Правильное питание – залог здоровья »**Кулинарное путешествие по России. Игра-проект « Кулинарный глобус». | 26.04-30.04 |  |  |
|  | **«Вредные привычки»**Умей сказать: «Нет!» | 3.05-7.05 |  |  |
|  | **«Моя безопасность»**Безопасное поведение летом. Правила поведения на воде и в лесу. | 10.05-14.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| «Советы доктора Айболита»  | *Знать*: способы защиты от микробов, правила личной гигиены, правила ухода за зубами, роль витаминов, как бороться со стрессом, укрепить свой иммунитет.*Уметь:* выполнять гигиенические процедуры; чередовать физическую и умственную работу. |
| «Познай себя»  | *Знать:* основные органы чувств и их функции, влияние экологии на здоровье человека, основы этикета.*Уметь:* проводить гигиенические процедуры, бережно относиться к органам чувств , выполнять упражнения по снятию напряжения и усталости, оказать себе первую помощь при порезах, ушибах. Уметь правильно вести себя за столом. |
| «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, знать, где и как готовят пищу, о разнообразии продуктов и их пользе .*Уметь*: соблюдать умеренность и рациональность в питании; дифференцировать вредные и полезные продукты; соблюдать правила культурного поведения за столом, как правильно накрыть на стол. |
| «Здоровье – всему голова» | *Знать*: что такое «здоровье»; виды закаливающих процедур, как бороться с простудой и усталостью, как правильно спать. Как настроение вдияет на здоровье.*Уметь:* одеваться по погоде; соблюдать и поддерживать чистоту, выполнять режим дня, выполнять тренинги. |
| «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; 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. |