

Рабочая программа «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Растем здоровыми и сильными» и сборника программ внеурочной деятельности - Система Л.В. Занкова, авторы: Н.Я. Дмитриева, К.А. Семенова - Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2011. – 144 с

### **Общая характеристика программы**

Здоровье - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому так важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении. Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического),

психического и духовно-нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В предлагаемой программе курса «Уроки здоровья» («Растем здоровыми и сильными») сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

### **Задачи курса:**

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

В процессе изучения дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

В целом же изучение курса «Уроки здоровья» в интересной и занимательной форме позволяет привлечь внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

В рамках внеурочной деятельности факультативные занятия проводятся один раз в неделю. Всего 34 час

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Уроки здоровья (34 часа)

### **Природа, как твоё здоровье? Что такое экология (1ч)**

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

### **Мой любимый школьный двор(1ч)**

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

### **Наша среда обитания (1ч)**

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

### **В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут (1ч)**

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города(если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

## **Школа светофорных наук (1ч)**

Причины дорожнотранспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

## **Я пешеход и пассажир (1ч)**

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

## **Если стихия разбушевалась (1ч)**

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

## **Мой дом моя крепость (1ч)**

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши свои помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

## **Перед экраном телевизора (1ч)**

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у

телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

### **Компьютер не игрушка (1ч)**

Компьютер великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

### **Наши домашние любимцы (1ч)**

Животное в доме это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные.

### **Растения и человек (1ч)**

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас. Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

### **Осторожно: ядовитые растения (1ч)**

Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

### **Каким воздухом мы дышим (1ч)**

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

### **Погода, климат и здоровье человека (1ч)**

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание миниметеорологической площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

### **Что будет, если мы не будем беречь природу? (1ч)**

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

### **Подготовка к походу (1ч)**

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка»; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

## **Законы здоровья (34 часа)**

### **Бесценный дар природы. Что такое здоровье? (1ч)**

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму. Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

### **Знаешь ли ты себя? (1ч)**

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

### **Красивое и сильное тело (1ч)**

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

### **Режим дня. Зачем школьникам режим (1ч)**

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (910 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

### **Доброе утро! Спокойной ночи! (1ч)**

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

### **...И зубной порошок! (1ч)**

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

### **Кожа зеркало здоровья (1ч)**

Самый большой орган кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

### **Дышим полной грудью (1ч)**

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

### **Какой должна быть наша пища (1ч)**

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о

витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

### **По ту сторону микроскопа (1ч)**

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

### **Берегите сердце (1ч)**

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

### **Наши незаменимые помощники (1ч)**

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

### **Чище, краше, лучше! (1ч)**

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

### **Наш защитник иммунитет (1ч)**

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммуитет.  
Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

### **Айболит спешит на помощь (1ч)**

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия. Вот, ребята, йод и вата!..

### **Правила оказания первой помощи. (1ч)**

Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи. Силачи и Геркулесы (занятие обобщение)

### **Рост и взросление. Акселерация. (1ч)**

Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Название темы занятия                             | Кол-во часов | Сроки |
|---------|---------------------------------------------------|--------------|-------|
| 1       | Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?   | 1            |       |
| 2       | Мой любимый школьный двор                         | 1            |       |
| 3       | Наша среда обитания                               | 1            |       |
| 4       | В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут | 1            |       |
| 5       | Школа светофорных наук                            | 1            |       |
| 6       | Я пешеход и пассажир                              | 1            |       |
| 7       | Если стихия разбушевалась                         | 1            |       |
| 8       | Мой дом моя крепость                              | 1            |       |
| 9       | Перед экраном телевизора                          | 1            |       |
| 10      | Компьютер не игрушка                              | 1            |       |
| 11      | Наши домашние любимцы                             | 1            |       |
| 12      | Растения и человек                                | 1            |       |
| 13      | Осторожно: ядовитые растения                      | 1            |       |
| 14      | Каким воздухом мы дышим                           | 1            |       |
| 15      | Погода, климат и здоровье человека                | 1            |       |
| 16      | Что будет, если мы не будем беречь природу?       | 1            |       |
| 17      | Подготовка к походу                               | 1            |       |
| 18      | Бесценный дар природы. Что такое здоровье?        | 1            |       |
| 19      | Знаешь ли ты себя?                                | 1            |       |
| 20      | Красивое и сильное тело                           | 1            |       |
| 21      | Режим дня. Зачем школьникам режим                 | 1            |       |

|    |                                 |   |  |
|----|---------------------------------|---|--|
| 22 | Доброе утро! Спокойной ночи!    | 1 |  |
| 23 | ...И зубной порошок!            | 1 |  |
| 24 | Кожа зеркало здоровья           | 1 |  |
| 25 | Дышим полной грудью             | 1 |  |
| 26 | Какой должна быть наша пища     | 1 |  |
| 27 | По ту сторону микроскопа        | 1 |  |
| 28 | Берегите сердце                 | 1 |  |
| 29 | Наши незаменимые помощники      | 1 |  |
| 30 | Чище, краше, лучше!             | 1 |  |
| 31 | Наш защитник иммунитет          | 1 |  |
| 32 | Айболит спешит на помощь        | 1 |  |
| 33 | Правила оказания первой помощи. | 1 |  |
| 34 | Рост и взросление. Акселерация. | 1 |  |