

Управление образования администрации городского округа город Выкса  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом творчества»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«06» сентября 2016 г.

Утверждаю  
директор МБУ ДО



«Дом творчества»  
Е.В.Гордеева  
«06» сентября 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа естественно - научной направленности  
«Твое здоровье»**

Срок реализации: 3 года

Возраст: 7 – 10 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Шишкина Наталья Юрьевна

г.о.г.Выкса,  
2016 год

## I. Оглавление

1. Оглавление.....	2
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебно – тематический план .....	12
4. Содержание Программы .....	15
5. Методическое обеспечение Программы.....	26
6. Список используемой литературы .....	48
Приложения .....	50

## 1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

Согласно стандарта, нового поколения целью обучения должны быть не предметные, а личностные результаты учащихся. Личностные результаты основаны на системе ценностных отношений учащихся - к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, устойчивая потребность в ведении здорового образа жизни, на основе знаний и умений и навыков, полученных в школьные годы, является весьма значимым личностным результатом образования.

Таким образом, дополнительно общеобразовательная (общеразвивающая) программа естественно - научной направленности «Твое здоровье» (далее - Программа) призвана сформировать у учащихся бережное отношение своему здоровью, как к человеческой ценности; сформировать навыки здорового образа жизни, обучить способам и приемам сохранения здоровья, правилам личной гигиены и их соблюдению.

Программа составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Нормативной правовой основой Программы являются следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 24.07.2015г.);
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования» под редакцией А.М.Кондакова, А.Я.Данилюк, В.А.Тишкова, 2009г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Занятия в рамках Программы проводятся с учащимися начальной школы МБОУ СШ №11.

### **Новизна.**

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором

информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

**Цель:** обучение учащихся элементарным приёмам здорового образа жизни (далее - ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся.

Задачи

Образовательные:

- обучение учащихся профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Развивающие:

- помочь учащимся реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- развивать умение выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций;
- развитие мотивации.

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- воспитания умения слушать других, общения;
- воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам;
- воспитания умения управлять собой, своим поведением.

- формировать мотивацию быть здоровым душой и телом;

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 – 10 лет. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям.

При реализации Программы используются групповые формы работы.

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

**1 год обучения (144 часа)** включает в себя: правила ухода за телом, правильный режим дня школьника, лечебный массаж, закаливание организма.

Занятия первого года обучения проводятся **2 раза в неделю по 2 часа.**

**2 год обучения (216 часов)** включает в себя: здоровый образ жизни, основы безопасного поведения, факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

гигиенические основы здорового образа жизни (личная гигиена, гигиена органов зрения и слуха), профилактика нарушений опорно-двигательной системы. Основы самовоспитания («В союзе с природой», «Культура общения», «Познай самого себя»). Строение организма человека (строение органов и систем). Оказание первой медицинской помощи (первая помощь при отравлении, отморожении, при ожогах, при солнечном ударе). Подвижные и развивающие игры.

**Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.**

**3 год обучения (216 часов)** включает в себя: основы здорового образа жизни «Твоё здоровье в твоих руках», комплекс упражнений гимнастики, «Познай себя», «Наш организм», строение организма, системы органов, развитие организма человека.

**Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.**

Эффективность реализации Программы в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые педагог использует в своей работе. «Школа здоровья» предусматривает следующие формы работы с учащимися на занятиях: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, игры, инсценирование ситуаций, просмотр кинофильмов, защиты творческих проектов, оздоровительные минутки, паузы и др.

Одним из путей снятия утомления и восстановления организма является правильная организация учебной деятельности – особое место отводится на занятиях повышению двигательной активности, которая позволяет улучшить функционирование организма. Таким образом, структура занятий включает в себя **3 этапа деятельности.**

**1 этап - подготовительный.** На данном этапе с детьми проводятся упражнения активизирующие систему организма и умственную деятельность (массаж, гимнастика).

**2 этап - основной.** У воспитанников возможно появление признаков утомление (отсутствия внимания, разговоры, снижения умственной работоспособности). Предполагается двигательная, зрительная гимнастика.



**3 этап - итоговый.** В конце занятия предполагается снятие остаточного мышечного напряжения при помощи релаксационных упражнений и дыхательной гимнастики.

<b>Этапы деятельности</b>	<b>Упражнения</b>
<b>1. Подготовительный этап</b>	
1.1. Активизация систем организма, улучшение мыслительной деятельности и мозгового кровообращения	Массаж ушных раковин, пальцев рук, дыхательная гимнастика, качели, массаж шеи
1.2. Улучшения зрительной координации	Активизация руки
1.3. Снятие напряжения в ходе занятий	
<b>2. Основной этап</b>	
2.1. Расслабление глаз мозга, позвоночника, шеи	Упражнение «Недвижимые покачивания», «Красивая осанка».
2.2. Снятие напряжения глаз	Гимнастика для глаз
2.3. Снятие утомления с плечевого пояса и рук	Пальчиковая гимнастика
<b>3. Итоговый этап</b>	
3.1. Снятие психофизического напряжения	Упражнение «Медуза», звуковое дыхание

Программа разработана с учетом возрастных психофизических особенностей детей. Работа по программе строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с обучающимися. Оценка качества знаний и умений проводится по результатам диагностирования, анкетирования, тестирования, наблюдений.

Для контроля результатов освоения программы используются творческие работы, игры, КВН, блиц - турниры. Предметом анализа для педагога должны стать активность состояния здоровья, а также продукты игровой и творческой деятельности ребенка, которые помогут быть подвергнуты количественной и сравнительной оценки. На протяжении всего учебного года каждым воспитанником ведется собственный лист здоровья, в который вписываются данные и наблюдения, связанные с изменением его физического развития.

Контроль и оценка результатов освоения пПрограммы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе

организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения Программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии эффективности реализации Программы:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- стабилизация показателей ежегодного медицинского осмотра учащихся класса;
- снижение уровня заболеваемости.

По итогам реализации Программы учащиеся демонстрируют предметные, личностные и метапредметные результаты.

*Предметные результаты.*

К концу 1-го года обучения дети должны знать:

- правила гигиенического ухода за телом;
- опасности вредных привычек;
- полезные и вредные для растущего организма продукты;
- правильный режим дня школьника;
- закаливание организма.

*Должны уметь:*

- выполнять правильно упражнения, позволяющие укрепить позвоночник, мышцы глаз, мышцы плечевого пояса, живота;
- выполнять правила личной гигиены;
- правильно оказывать I помощь при кровотечениях;
- технически выполнять лечебный массаж.

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- название частей тела, основных внутренних органов и систем, их функции;
- строение скелета, упражнения роста;
- правила рационального питания;
- правила поведения в общественных местах (в школе, на улице, в транспорте, на природе);
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

*Должны уметь:*

- выполнять правила и упражнения полезные для сердца и легких;
- позволяющие укрепить осанку

- основные упражнения для глаз, ног, рук;
- выполнять правила сохранения зрения и слуха;
- находить биологически активные точки от зубной боли, простуды;
- оказывать I помощь при ожогах, солнечном ударе, отморожении;
- выполнять лечебный массаж.

К концу 3-го года обучения дети должны знать:

- строение и функции жизненно важных органов и систем;
- защитные свойства организма;
- способности мозга и значение сна и отдыха;
- профилактика нашего организма (органов и систем);
- правила гигиены полости рта;
- правила I помощи при травмах, ожогах, отравлениях.

*Должны уметь:*

- выполнять правильно упражнения зрения, слуха, осанку;
- правильно оказать I помощь при переломах, ушибах, растяжении;
- технику выполнения точечного и лечебного массажа.

Личностными результатами программы является:

- высказывание под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- демонстрировать простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить, сотрудничество с учащимися группы.

Метапредметными результатами программы:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- высказывать свои предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

- давать эмоциональную оценку деятельности;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в материале;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

### III. Учебно –тематический план

#### I года обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	<b>Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»</b>			
2.1	Здоровый образ жизни – путь к здоровью	12	4	8
2.2	Основы безопасности школьника	10	4	6
2.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	18	6	12
2.4	Профилактика вредных привычек	8	2	6
3.	<b>Раздел 2. «Основы гигиенической культуры»</b>			
3.1	Правила личной гигиены	12	2	10
3.2	Гигиена зрения и слуха	10	4	6
3.3	Гигиена питания	18	6	12
3.4	Профилактика нарушений осанки	10	2	8
4.	<b>Раздел 3. «Оказание 1 медицинской помощи»</b>			
4.1	Оказание первой медицинской помощи	12	2	10
4.2	Аптечка первой помощи	6	2	4
4.3	Первая помощь при кровотечении	6	2	4
5.	Основы лечебной гимнастики	12	2	10
6.	Массаж	6	2	4
7.	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144 ч.</b>	<b>41</b>	<b>103</b>

#### II год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	<b>Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»</b>			

2.1	Здоровье в твоих руках	8	2	6
2.2	Строение организма человека	58	20	38
2.3	Основы безопасного поведения	16	4	12
2.4	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье	14	4	10
3.	<b>Раздел 2. «Основы гигиенической культуры»</b>			
3.1.	Личная гигиена младшего школьника	8	2	6
3.2.	Гигиена органов зрения и слуха	12	4	8
3.3	Гигиенические основы питания	16	4	12
3.4	Профилактика нарушения опорно-двигательной системы	12	4	8
4.	<b>Раздел 3. «Оказание 1 медицинской помощи»</b>			
4.1	Оказание помощи при отравлениях	8	2	6
4.2	Первая помощь при отморожении	8	2	6
4.3	Первая помощь при ожогах	8	2	6
4.4	Первая помощь при солнечном ударе	6	2	4
5.	Подвижные и развивающие игры	14	2	12
6.	Гимнастика	14	2	12
7.	Массаж	10	2	8
8.	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

### III год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	<b>Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»</b>			
2.1	Здоровье - бесценный дар природы	12	4	8
2.2	Организм человека и его строение	14	4	10
2.3	Мозг и органы чувств человека	10	4	6
2.4	Система пищеварения	10	4	6
2.5	Система дыхания и кровообращения	10	4	6
2.6	Система органов выделения	10	4	6
2.7	Нервная система	10	4	6

2.8	Скелет и мышцы	10	4	6
2.9	Правильное питание	12	4	8
2.10	Биологические часы	6	2	4
2.11	Развитие организма человека	8	2	6
3.	<b>Раздел 3. « Оказание 1 медицинской помощи»</b>			
3.1	Наложение повязок	10	2	8
3.2	Наложение жгута	6	2	4
3.3	Первая помощь при утоплении	6	2	4
3.4	Первая помощь при укусах	8	2	6
3.5	Первая помощь при ушибах, переломах, растяжениях	10	2	8
3.6	Первая помощь при микротравмах	8	2	6
3.7	Первая помощь при отравлении	4	2	2
4.	Гимнастика	28	4	24
5.	Массаж	20	4	16
6.	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>64</b>	<b>153</b>

#### IV.Содержание Программы

##### 1 года обучения

##### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с детьми, инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Знакомство с программой обучения.

Понятие здоровья, как сберечь и укрепить его.

**Практика:** Факторы, укрепляющие здоровье (физкультура, зарядка и спорт)

##### **2. Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»**

##### **2.1 Здоровый образ жизни – путь к здоровью.**

**Теория:** режим дня – распорядок дел. Режим дня первоклассника. Игры для здоровья, их влияние на рост развития. Меры предупреждения травматизма во время игры.

**Практика:** проведение физкультурных минуток; подвижных игр на свежем воздухе.

##### **2.2 Основы безопасности школьника.**

**Теория:** правила безопасного поведения школьника (в быту, на дороге, в школе, в лесу).

**Практика:** игра «Вблизи проезжей части», «Пешеходная азбука». Практические занятия на темы: «Один дома», «Пожар в лесу», «Мусор у реки».

### **2.3 Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

**Теория:** правила и методы закаливания водой, солнцем, воздухом, занятия спортом.

**Практика:** проведение дыхательной гимнастики, игр на свежем воздухе. Факторы сохранения и укрепления здоровья.

### **2.4 Профилактика вредных привычек.**

**Теория:** вредное воздействие на растущий организм табачного дыма, алкоголя, наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**Практика:** акция «Папа, не кури!», конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».

## **3.Раздел 2. «Основы гигиенической культуры»**

### **3.1 Правила личной гигиены.**

**Теория:** правила личной гигиены, предметы общего и личного пользования. Понятие о микробах. Значение мыла и воды для здоровья человека.

**Практика:** игра «В гостях у Мойдодыра». Гигиенический практикум «Чистые руки». Игра – путешествие «Город чистоты и порядка».

### **3.2 Гигиена зрения и слуха.**

**Теория:** глаза – органы зрения, защита глаз от вредного воздействия окружающей среды. Строения уха, правила бережного отношения к ушам.

**Практика:** гимнастика и массаж для глаз. Массаж ушей.

### **3.3 Гигиена питания.**

**Теория:** органы пищеварения, правила рационального питания. Строение зубов, развитие кариеса.

**Практика:** гигиенический практикум «Волшебная щеточка». Гигиенический уход за полостью рта. Профилактический осмотр у стоматолога. Жевательная резинка



- «За и против». Конкурс рисунков «Полезные продукты». Практикум «Составление меню».

### **3.4 Профилактика нарушений осанки.**

*Теория:* строение скелета и мышц.

*Практика:* упражнения и массаж для укрепления осанки.

## **4. Раздел 3. «Оказание первой медицинской помощи»**

### **4.1 Оказание первой медицинской помощи.**

*Теория:* правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, солнечном ударе, при ушибах, обморожении.

*Практика:* практическое занятие «В гостях у Айболита».

### **4.2 Аптечка первой помощи.**

*Теория:* комплектование аптечки 1 медицинской помощи, значение аптечки для человека.

*Практика:* мини – игра «Комплектование аптечки».

### **4.3 Первая помощь при кровотечении.**

*Теория:* виды кровотечений (носовое, артериальное венозное, капиллярное).

*Практика:* практикум по оказанию 1 помощи при кровотечении.

## **5. Основы лечебной гимнастики.**

*Теория:* основы лечебной гимнастики для человека.

*Практика:* упражнения на расслабление мышц, укрепление мышц позвоночника, дыхательная гимнастика.

## **6. Массаж.**

*Теория:* массаж, вред и польза от массажа. Техника выполнения массажа.

*Практика:* практикум по выполнению массажа ушей, шеи, плечевого пояса, спины, пальцев, головы, глаз.

## **7. Итоговое занятие.**

*Практика:* подведение итогов работы школы «Твое здоровье». Проведение КВНа «Здоровый образ жизни – путь к здоровью».

2 года обучения

## **1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с программой 2 года обучения. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Валеология – наука о здоровье. Понятие здоровье. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

**Практика:** проведение подвижных и развивающих игр.

## **2. Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»**

### **2.1 Здоровье в твоих руках.**

**Теория:** режим дня – основной компонент понятия здоровье. Умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие час, минутка, время. Правила соблюдения режима дня. Сон - регулярный отдых для организма. Гигиена сна. Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка, гигиенические требования к выполнению зарядки.

**Практика:** комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **2.2 Строение организма человека.**

**Теория:** скелет, строение и функции. Правильное питание. Зеленая аптечка. Строение и функции сердца, профилактика сердечных заболеваний. Профилактика органов дыхания и слуха. Строение слухового аппарата. Строение функции кожи, строение носа.

**Практика:** упражнения роста, упражнения для расслабления мышц, дыхания. Игра «Узнай по запаху», «Угадай меня». Массаж ушей. Экскурсия в кабинет врача – офтальмолога.

### **2.3 Основы безопасного поведения.**

**Теория:** правила безопасного поведения детей в школе, на улице в транспорте, на дороге, в лесу. Понятие о чрезвычайных ситуациях, стихийных бедствиях. Землетрясение, пожар, наводнение, террористический акт, нападения. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых. Что такое гражданская оборона?

**Практика:** экскурсия на природу, игра «Я – пешеход!».

### **2.4 Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.**

**Теория:** органы дыхания человека. Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности. Простудные заболевания, их профилактика. Воздействие курения на организм.

**Практика:** игры для здоровья, прогулки на свежем воздухе, акция «Дети против курения». Подвижные игры в зимний период. Точечный массаж лица как профилактика простудных заболеваний.

### **3. Раздел 2. «Гигиенические основы здорового образа жизни»**

#### **3.1 Личная гигиена младшего школьника.**

**Теория:** понятие личной гигиены. Предметы личной гигиены. Предметы общего и личного пользования. Гигиенические требования к одежде, обуви. Профилактика лени, неряшества, неаккуратности. Последствия невыполнения гигиенических норм.

**Практика:** игра «Предметы личного и общего пользования».

#### **3.2 Гигиена органов зрения и слуха.**

**Теория:** глаз – орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза: зрачок, радужка, белок, глазное яблоко, роговица. Защита глаз. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки - коррекция зрения.

Уши - органы слуха. Строение уха: наружное ухо, среднее и внутреннее. Нарушение слуха. Массаж ушей, профилактика заболеваний.

**Практика:** техника массажа ушных раковин. Гимнастика для глаз.

#### **3.3 Гигиенические основы питания.**

**Теория:** органы пищеварения: полость рта, пищевод, желудок, кишечник. Болезни от грязных рук. Паразиты, кишечные инфекции. Продукты питания. Строение зуба. Болезни зубов, причины их возникновения. Кариес. Профилактика кариеса.

**Практика:** гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила последовательности действий при чистке зубов. Игра «Составь меню», «Полезные и вредные продукты».

#### **3.4 Профилактика нарушений опорно-двигательной системы.**

**Теория:** скелет человека. Строение скелета и мышц. Кости, суставы, мышцы, их роль в организме человека. Профилактика травматизма. Переломы костей.

Профилактика нарушений осанки. Занятия спортом для укрепления мышц и костей.

**Практика:** упражнения для коррекции осанки: «На берегу стояла ива», «У стены» и т.д. Игры на воздухе: «Горелки», «Третий лишний», «Птички на дереве». Оказание первой помощи при переломах.

#### **4. Раздел 3. «Оказание первой медицинской помощи»**

##### **4.1 Первая помощь при отравлении.**

**Теория:** что такое отравление, основные причины и признаки отравления.

**Практика:** практикум по оказанию первой помощи при отравлении.

##### **4.2 Первая помощь при отморожении.**

**Теория:** понятие теплорегуляции. Действие сосудов при изменении температуры.

**Практика:** практикум по оказанию первой помощи при отморожении.

##### **4.3 Первая помощь при ожогах.**

**Теория:** понятие ожога. Виды ожогов.

**Практика:** практикум по оказанию первой помощи при ожогах.

##### **4. Первая помощь при солнечном ударе.**

**Теория:** понятие загара. Средства защиты от солнца.

**Практика:** практикум по оказанию первой помощи при солнечном ударе.

##### **5. Подвижные и развивающие игры.**

**Теория:** история развития физкультуры и спорта. Современные виды спорта.

**Практика:** проведение игр на свежем воздухе: «Про тебя самого», «Как принцы и принцессы могут превратиться в лягушат», «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным», «Почему мы говорим неправду, почему не слушаемся родителей», «Что делать, если не хочется в школу», «Люблю ли я ходить в школу?».

##### **6. Гимнастика.**

**Теория:** основные упражнения для глаз, ног, рук, позвоночника.

**Практика:** проведение упражнений на дыхание, укрепление мышц спины, мышц стопы (профилактика плоскостопия).

## **7. Массаж.**

**Теория:** массаж, вред и польза от массажа. Техника выполнения массажа.

**Практика:** практикум по выполнению массажа ушей, шеи, плечевого пояса, спины, пальцев, головы, глаз.

## **8. Итоговое занятие.**

**Практика:** подведение итогов работы школы «Твое здоровье». Проведение КВНа «Строение организма».

### 3 год обучения

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с программой 3 года обучения, инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в общественных местах:

- безопасность в доме;
- опасность электричества;
- опасность газа;
- если в доме пожар;
- если ты потерялся.

Правила поведения в транспорте. Правила поведения на улице.

**Практика:** проведение игры

#### **2. Раздел 1. «Основы здорового образа жизни»**

##### **2.1 Здоровье – бесценный дар природы.**

**Теория:** сущность понятия «здоровье». Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровье и окружающая среда. Солнце, воздух, вода и наше здоровье. Элементы закаливания.

##### **2.2 Организм человека и его строение.**

**Теория:** анатомия – наука о строении организма человека. Части тела. Органы, системы органов. Наружные органы. Внутренние органы человека. Функции органов. Клетка - единица строения организма человека. Виды клеток.

Скелет – надежная опора организма, защита внутренних органов. Кости и суставы. Строение и состав костей.

Позвоночник. Болезни позвоночника, связанные с нарушением осанки. Переломы костей.

Типы мышц. Сердечная мышца и гладкая мускулатура (общие понятия). Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Плоскостопие. Определение наличия плоскостопия. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия. Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.

**Практика:** практикум по тренировке мышц. Упражнения для укрепления осанки (коррекция). Первая помощь при переломах.

### **2.3 Мозг и органы чувств человека.**

**Теория:** нервная система: головной мозг, спинной мозг. Мозг человека: строение, функции. Виды памяти: кратковременная и долговременная. Тренировка памяти. Объем зрительного запоминания, непосредственное запоминание вербального материала.

Обоняние, осязание, зрение, слух и вкус.

Нос – орган обоняния. Самооценка обонятельных способностей.

Язык – орган вкуса. Различные вкусы: горький, сладкий, соленый и т.д. Значение органов чувств.

Уши - органы слуха. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм слухового восприятия. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органов слуха.

Глаза – органы зрения. Строение и функции глаза. Нарушение зрения. Профилактика нарушения зрения и инфекционных заболеваний глаз. Гигиена зрения.

Кожа - орган осязания. Строение и функции кожи. Эпидерма и дерма - два слоя кожи. Строение эпидермы и дермы. Понятие о потовых железах, волосяных

луковицах. Рецепторы кожной чувствительности, сальные железы, кровеносные сосуды, расположенные в дерме. Выделительная, защитная, анализаторная, терморегуляторная функции крови. Волосы, ногти.

Повреждение кожи: порезы, ссадины, царапины, ожоги.

**Практика:** итоговый тест по теме: «Мозг и органы чувств». Самоанализ измерения остроты зрения. Гимнастика для глаз. Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая помощь при носовых кровотечениях. Обработка ран. Наложение повязок.

#### **2.4 Система пищеварения.**

**Теория:** понятие «здоровая пища». Схема системы пищеварения.

Строение полости рта. Зубы. Строение зубов, развитие. Типы зубов. Причины болезни зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Правила питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Витамины в пищевом рационе. Открытие витаминов Казимиром. Содержание витаминов в различных продуктах. Роль витаминов для человека.

**Практика:** профилактический осмотр у стоматолога школы. Самоанализ состояния зубов в полости рта. Оценка своего поведения по соблюдению правил гигиены полости рта.

Гигиенический практикум «Учусь правильно чистить зубы». Выбор зубных щеток и зубных паст. Сбор витаминов.

#### **2.5 Система дыхания и кровообращения.**

**Теория:** органы дыхания человека: нос, бронхи, легкие. Строение и функции органов дыхания.

Гигиена дыхания. Самоочищение дыхательных путей. Профилактика простудных заболеваний, передающихся воздушно – капельным путем.

Влияние окружающей среды на дыхание. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом.

Что такое табак? Вредное воздействие дыма на все органы в организме. Нарушение функций органов и систем.

Система кровообращения. Сердце: строение и работа.

**Практика:** первая помощь при нарушении дыхания, кровотечении. Самоанализ частоты дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Дыхательная гимнастика. Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы. Нахождение пульса. Определение частоты сердечных сокращений, определение артериального давления.

Итоговый тест «Система дыхания и кровообращения». Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

## **2.6 Система органов выделения.**

**Теория:** мочевой аппарат. Функции почек.

**Практика:**

## **2.7 Нервная система.**

**Теория:** нервная система. Взаимосвязь с другими органами.

**Практика:**

## **2.8 Скелет и мышцы.**

**Теория:** правильная осанка – залог здоровья. Осанка при ходьбе, сидении и во время сна. Масса тела и рост. Межпозвоночные диски. Плоскостопие и сколиоз.

## **2.9 Правильное питание.**

**Теория:** правильное питание. Составные компоненты пищи.

**Практика:** ведение дневника здоровья «Моё любимое блюдо».

## **2.10 Биологические часы.**

**Теория:** биологические часы у растений, животных. Процессы, происходящие в организме в течение суток. Повышение температуры тела. Продолжительность жизни живых организмов. Режим дня.

## **2.11 Развитие организма человека.**

**Теория:** рождение ребенка, рост, развитие. Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.

# **3. Раздел 3. «Оказание первой медицинской помощи»**

## **3.1 Наложение повязок.**

**Теория:** понятие «повязка». Повязки на голову и туловище.

**Практика:** практическая работа по наложению повязки.



### **3.2 Наложение жгута.**

*Теория:* понятие «жгут». При каких видах кровотечения он используется.

*Практика:* практическая работа по наложению жгута.

### **3.3 Первая помощь при утоплении.**

*Теория:* порядок действий при оказании помощи утопающим. Правила поведения на воде.

### **3.4 Первая помощь при укусах насекомых, змей, животных.**

*Теория:* оказание помощи при укусах насекомых, змей, животных. Правила поведения в лесу.

### **3.5 Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах.**

*Теория:* понятие «травма». Причины возникновения травм.

*Практика:* практическая работа по оказанию 1 помощи при травмах.

### **3.6 Первая помощь при микротравмах.**

*Теория:* понятие «микротравма». Причины возникновения микротравм.

*Практика:* практическая работа по оказанию 1 помощи при микротравмах.

### **3.7 Первая помощь при отравлении.**

*Теория:* понятие «отравление». Причины отравления.

*Практика:* практическая работа по оказанию 1 помощи при микротравмах.

## **4. Гимнастика.**

*Теория:* направления гимнастики.

*Практика:* проведение гимнастических упражнений.

## **5. Массаж.**

*Теория:* виды массажа.

*Практика:* техника выполнения массажа.

## **6. Итоговое занятие.**

*Практика:* подведение итогов работы школы «Твоё здоровье», проведение КВНа, вручение дипломов «Доктора Айболита».



## V. Методическое обеспечение Программы

№	Раздел, тема	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации учебно – воспитательного процесса	Дидактический и методический материал	Техническое оснащение занятий, оборудование и инвентарь	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, практическая работа	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, метод игры</p> <p><b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, анализ известных фактов, дополнение</p>	Иллюстрации на тему «Факторы, укрепляющие здоровье»	Магнитофон, аудиокассеты	Устный опрос
2.	<i>Раздел 1 «Основы здорового образа жизни»</i>	Лекция, беседа, игра	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический,</p>	Иллюстрации из книг, книги, журналы	Магнитофон, аудиокассеты	Устный опрос

	Здоровый образ жизни – путь к здоровью		метод игры <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение			
3.	Здоровье в твоих руках	Беседа, игра	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение	Иллюстрации из книг, книги, журналы	Видеоманитофон, видеокассеты, манитофон	Устный опрос
4.	Здоровье – бесценный дар природы	Лекция, беседа, практикум	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b>	Таблица, иллюстрации из книг, книги, журналы	Видеоманитофон, видеокассеты, манитофон	Викторина «Тропинки здоровья»

			сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, показ практических действий			
5.	Основы безопасности школьника	Лекция, беседа, практическая работа, ролевые – игры «Вблизи проезжей части», «Пешеходная азбука»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, создание проблемной ситуации, поиск решений	Таблица, иллюстрации из книг, книги, журналы	Видеомагнитофон, видеокассеты	Викторина
6.	Основы	Беседа, лекция	<b>Методы:</b>	Таблицы,	Магнитофон,	Викторина

	безопасного поведения	экскурсия на природу, игра «Я – пешеход!».	словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, метод игры, проблемный метод <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, создание проблемной ситуации, поиск решений, показ, анализ известных фактов	рисунки дорожных знаков, иллюстрации из книг	аудиокассеты	
7.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Беседа, практическая работа	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический <b>Приемы:</b> сообщение,	Таблица «Закаливание», карточки с заданием	Магнитофон, аудиокассеты	Эстафета здоровичков (см. приложение 5)

			<p>объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, показ практических действий, обобщение личного опыта детей</p>			
8.	<p>Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье</p>	<p>Лекция, беседа, игра, акция «Дети против курения»</p>	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, показ практических</p>	<p>Иллюстрации с изображением вредных привычек, карточки с заданием</p>	<p>Магнитофон, аудиокассеты</p>	<p>Конкурс рисунков на тему: «Здоровый образ жизни» <b>(см. приложение 5)</b></p>

			упражнений, анализ известных фактов			
9.	Организм человека и его строение	Лекция, беседа, экскурсия, игры: «Узнай по запаху», «Угадай меня», «Наш организм» (см. приложение 4)	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический, <b>Приемы:</b> сообщение, объяснение, диалог, использование наглядности, дополнение, обсуждение, показ практических упражнений	Таблицы с изображением строения человека, муляжи внутренних органов, карточки с заданием	Инвентарь для игр, магнитофон	Тест
10.	Мозг и органы чувств человека	Лекция, практикум	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический	Таблицы с изображением строения мозга человека, муляжи черепа, карточки с	-	Устный опрос



			<b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение, показ практических действий	заданием		
11.	Система пищеварения	Лекция, экскурсия, гигиенический практикум «Учусь правильно чистить зубы»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение, показ практических действий, диалог	Таблицы с изображением органов пищеварения, муляжи органов пищеварения, карточки с заданием	Магнитофон, аудиокассеты	Ролевая игра «Путешествие по пищеварительному тоннелю»
12.	Система	Лекция, беседа,	<b>Методы:</b>	Таблицы с	Тонометр,	Итоговый тест

	дыхания и кровообращения	дискуссия, практикум	словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение, показ практических действий	изображением органов дыхания и кровообращения, муляжи органов дыхания и кровообращения	фонедоскоп, спирометр	«Система дыхания и кровообращения. Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний»
13.	Система органов выделения	Беседа, практикум	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение,	Таблицы с изображением органов выделения, муляжи органов выделения	Фильтр	Устный опрос

			показ практических действий			
14.	Нервная система	Беседа, практикум	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический</p> <p><b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение, показ практических действий</p>	Таблица органов нервной системы	Магнитофон, аудиокассеты	Устный опрос
15.	Скелет и мышцы	Лекция, беседа, практикум	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический</p> <p><b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение,</p>	Таблицы с изображением скелета и мышц человека, карточки с заданием, таблицы – самоделки «Строение костей»	-	Тест

			использование наглядности, обсуждение, показ практических действий			
16.	Правильное питание	Беседа, практикум по ведению дневника здоровья «Мое любимое блюдо»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, использование наглядности, обсуждение, показ практических действий	Иллюстрации на тему «Продукты питания», книги, плакаты: «Режим питания», «Составление меню»	Магнитофон, аудиокассеты	Игра «Витамины», зачет
17.	Биологические часы	Беседа, практическая работа	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой	Книги, иллюстрации, макеты часов, карточки с заданием	-	Устный опрос

			информации, объяснение, использование наглядности, показ практических действий			
18.	Развитие организма человека	Беседа, практическая работа по измерению своего веса, роста	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий	Схема физического развития ребенка (рост, вес), иллюстрации с изображением развития человека	Медицинские весы, ростомер	Зачет
19.	Профилактика вредных привычек	Лекция, дискуссия, акция «Папа, не кури!», конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой	Книги, иллюстрации	Видеомагнитофон	Тест

			<p>информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ тематических иллюстраций, постановка проблемы, поиск решений, анализ известных фактов, диалог</p>			
20.	<p><i>Раздел 2. «Основы гигиенической культуры»</i></p> <p>Правила личной гигиены</p>	<p>Беседа, игра «В гостях у Мойдодыра», гигиенический практикум «Чистые руки», игра – путешествие «Город чистоты и порядка»</p>	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, проблемный метод</p> <p><b>Приемы:</b> сообщение новой информации, использование наглядности, показ иллюстраций, постановка проблемы, поиск</p>	<p>Плакат «Гигиена чистых рук», таблица «Предметы личной гигиены»</p>	<p>Видеомагнитофон, магнитофон, гигиенический инвентарь, микроскоп, лупа</p>	<p>Устный опрос</p>

			решений, диалог, использование игрового персонажа, поощрение			
21.	Личная гигиена школьника	Беседа, игра «Предметы личного и общего пользования»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, использование наглядности, показ иллюстраций, диалог, дополнение	Книги с иллюстрациями	Магнитофон, аудиокассеты	Тест «Правила и навыки личной гигиены» <b>(см. приложение № 6)</b>
22.	Гигиена зрения и слуха	Лекция, практикум по выполнению техники массажа ушных раковин, гимнастики для глаз	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой	Таблица органов зрения и слуха, муляжи, иллюстрации	Таблица измерения зрения	Зачет

			информации, использование наглядности, показ практических действий, показ иллюстраций			
23.	Гигиена питания	Беседа, лекция, игра «Составь меню», «Полезные и вредные продукты»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, использование наглядности, показ иллюстраций, диалог, дополнение	Плакат «Правильное питание», книги, журналы	-	Устный опрос, конкурс (см. приложение 5)
24.	Профилактика нарушения осанки, опорно – двигательной системы	Лекция, беседа, практикум по коррекции осанки, игры на воздухе:	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический,	Муляжи скелета человека, схема позвоночника	Магнитофон, аудиокассеты	Конкурс, устный опрос (см. приложение 5)



		«Горелки», «Птички на дереве», практикум по оказанию 1 помощи при переломах	информационно - репродуктивный <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий, иллюстраций, диалог			
25.	<b>Раздел 3. «Оказание первой медицинской помощи»</b>  Оказание первой медицинской помощи	Лекция, практикум «В гостях у доктора Айболита» (см. приложение 3)	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно - репродуктивный <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ	Книги, карточки с заданием	Магнитофон, аудиокассеты, медицинский инвентарь	Практический зачет

			практических действий, иллюстраций, диалог, использование игрового персонажа, поощрение			
26.	Аптечка первой помощи	Лекция, беседа, мини – игра «Комплектование аптечки»	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно - репродуктивный <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий	Иллюстрации с изображением аптечки	Магнитофон, аудиокассеты, медицинский инвентарь	Практический зачет
27.	Первая помощь	Лекция, беседа,	<b>Методы:</b>	Книги и	Магнитофон,	Конкурс

	при кровотечении	практическая работа	словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно – репродуктивный, проблемный метод, контроль и коррекция <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий, создание проблемной ситуации, поиск решений	журналы	аудиокассеты, медицинский инвентарь	<b>(см. приложение 5)</b>
28.	Оказание помощи при отравлении, отморожении, ожогах, солнечном ударе	Лекция, беседа, практическая работа	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно –	Книги и журналы, плакат «Ядовитые грибы»	Медицинский инвентарь	Практический зачет

			<p>репродуктивный, проблемный метод, контроль и коррекция</p> <p><b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий, создание проблемной ситуации, поиск решений</p>			
29.	Наложение повязок, жгута	Лекция, беседа, практическая работа	<p><b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно – репродуктивный, проблемный метод, контроль и коррекция</p> <p><b>Приемы:</b></p>	Книги и журналы с иллюстрациями видов кровотечений	Магнитофон, аудиокассеты, медицинский инвентарь	Конкурс (см. приложение 5)

			сообщение новой информации, объяснение, дополнение, показ практических действий			
--	--	--	---	--	--	--

30.	Первая помощь при утоплении, при укусах, ушибах, переломах, растяжениях, микротравмах	Лекция, беседа, практическая работа	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно – репродуктивный, проблемный метод, контроль и коррекция <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование наглядности, показ практических действий, создание проблемной ситуации, поиск решений	Плакат, книги, журнал	Медицинский инвентарь	Устный и практический зачет
31.	Подвижные и развивающие	Лекция, беседа, игры на свежем	<b>Методы:</b> словесный,	Книги с иллюстрациями	Магнитофон, аудиокассеты	-

	игры	воздухе	объяснительно – иллюстративный, практический, информационно – репродуктивный, проблемный метод, метод игры <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, показ практических действий	различных видов спорта, упражнений, схемы развивающих упражнений, фотографии		
32.	Основы лечебной гимнастики	Лекция, практикум	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, информационно – репродуктивный, контроль и коррекция <b>Приемы:</b> сообщение новой информации, объяснение, дополнение, использование	Плакат на тему «Нарушение осанки», книги, таблицы, журналы	Спортивный инвентарь	Практический зачет

			наглядности, показ практических упражнений			
33.	Массаж	Лекция, практикум	<b>Методы:</b> словесный, объяснительно – иллюстративный, практический, репродуктивный, контроль и коррекция <b>Приемы:</b> объяснение, использование наглядности, показ практических упражнений	Журналы, книги по массажу	Видеомагнитофон, видеокассеты	Практический зачет
34.	Итоговое занятие	Беседа, КВН	<b>Методы:</b> словесный, практический, метод игры, метод контроля <b>Приемы:</b> использование наглядности, обобщение знаний,	Карточки с заданиями	Магнитофон, аудиокассеты	КВН «Мы за здоровый образ жизни»



			поощрение			
--	--	--	-----------	--	--	--

## VI. Список используемой литературы.

### Литература для педагога

1. А.В. Колесников Тело – зеркало души, или синдром «умной собаки», ЗАО «Центрполиграф», 2009

2. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.У. Жиренко. «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы», Москва – «ВАКО», 2008.

3. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов «Педагогика здоровья» под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, ЛИНКАС-ПРЕСС М. 2000 г.

4. Рабочие тетради В.Н.Касаткина

### Интернет – источники:

1. В.М.Букатов «Об особенностях социо-игрового стиля работы школьных учителей», <http://www.openlesson.ru>

2. Программа факультативного курса для 2-4 классов "Школа здоровья" <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/01/06/programma-fakultativnogo-kursa-dlya-2-4-klassov-shkola-zdorovya>

3. Рабочая программа «Школа здоровья» (1 – 4 класс) <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98664892>

### Литература для детей

1. Аксельродж А.Ю. Скорее скорой. – М., 2005г.

2. Васичкин В. Все о массаже. – М., 2001 г.

3. Мухина С.А. Анатомия человека. – М., 1999 г.

4. Журнал «Здоровье». – М., 1999 г.

5. Профилактика бытового, школьного и дорожного травматизма. – М., 2004 г.

## Воспитательная работа

1. «Вместе дружная семья» (чаепитие, знакомство и сплочение детей друг с другом).
2. День здоровья.
3. Круглый стол на тему «Профилактика своего организма».
4. Зимний праздник «В гостях у сказки».
5. Экскурсии на природу.
6. Клуб интересных встреч со специалистами медицинской службы.
7. КВН на тему: «Мы и наш организм».

## Работа с родителями

1. Выступление на родительских собраниях на темы:

«Профилактика травматизма» (грипп, кожные заболевания);

«Личная гигиена»;

«Борьба с педикулезом»;

беседа о вреде курения, алкоголя на организм человека;

закаливание, профилактика простудных заболеваний.

беседы о правильном питании

2. Индивидуальное консультирование родителей по различным вопросам и проблемам сохранения здоровья.

3. Приглашение родителей на различные творческие мероприятия и совместное с ними проведение.

4. Организация и проведение открытых занятий.


5. Привлечение родителей к деятельности школы «Твое здоровье».

Итогом воспитательной работы является степень формирования качества личности, физическая культура, любознательность, а также уровень развития межличностных отношений в коллективе.

1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	05.09-11.09		12.09-18.09		19.09-25.09		26.09-02.10		03.09-09.10		10.10-16.10		17.10-23.10		24.10-30.10		31.10-06.11		07.11-13.11		14.11-20.11		21.11-27.11		28.11-04.12		05.12-11.12		12.12-18.12		19.12-25.12		26.12-27.12		28.12-01.01		02.01-08.01		09.01-15.01	
	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		4		4		4	
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		6		6		
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2		6		6			

Год обучения	16.01-22.01		23.01-29.01		30.01-05.02		06.02-12.02		13.02-19.02		20.02-26.02		27.02-05.03		06.03-12.03		13.03-19.03		20.03-26.03		27.03-02.04		03.04-09.04		10.04-16.04		17.04-23.04		24.04-30.04		01.05-07.05		08.05-14.05		15.05-21.05		22.05-28.05		29.05-31.08	
	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2				
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	2					
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	2						

 - каникулы

## Календарно – тематический план

### Первый год обучения

№	Номер темы занятия	Тема занятия	Сроки	Количество часов: теория и практика	Примечание
1	1.1	Вводное занятие		2	
	1.2	Инструктаж по ТБ,ПБ,ПДД		1	
<i>2.1 Основы здорового образа жизни</i>					
	2.1.1	Здоровый образ жизни – путь к здоровью		2	
	2.1.2	Режим для первоклассника		2	
	2.1.3	Сохранение здоровья в режиме школы и дома умелое сочетание умственной и физической деятельности		2	
	2.1.4	Физкультурные минутки		2	
	2.1.5	Сон и его значение для здоровья, гигиена сна		2	
	2.1.6	Подвижные игры на свежем воздухе		2	
	2.1.7	Меры предупреждение травматизма во время игры		2	
2.2	Основы безопасности школьника			1	
	2.2.1	Правила поведения и правила безопасности в школе на уроках и на переменах		1	
	2.2.2	Я пешеход для меня есть светофор переход		1	
	2.2.3	Правила безопасного перехода через дорогу		1	
	2.2.4	Пешеходная азбука нашего города		1	
	2.2.5	Мир природы . правила безопасного поведения в природе в парке в лесу пожар в лесу мусор у реки		1	
2.3		Правила закаливание водой солнцем .		2	

	2.3.1	Обтирание обливание загар		2	
	2.3.2	Подбор одежды для труда и отдыха		2	
	2.3.3	Учимся дышать правильно		2	
	2.3.4	Дыхательная гимнастика		2	
	2.3.5	Игры на свежем воздухе		2	
2.4		Профилактика вредных привычек		2	
	2.4.1	Вредное воздействие на организм табачного дыма алкоголя наркотиков		2	
	2.4.2	Конкурс рисунков папа не кури.		2	
<i>3. Основы гигиенической культуры</i>					
3.1		Правила личной гигиены.		2	
	3.1.1	Предметы общего и личного пользования.		2	
	3.1.2	Понятия о микробах.		2	
	3.1.3	Значение мыла для здоровья человека.			
3.2		Гигиена зрения и слуха.			
	3.2.1	Глаза – органы зрения.		2	
	3.2.2	Защита глаз от вредного воздействия окружающей среды.		2	
	3.2.3	Строение уха.		2	
	3.2.4	Правила бережного отношения к ушам.		2	
	3.2.5	Уход за глазами и ушами.		2	
3.3		Гигиена питания.			
	3.3.1	Органы пищеварения.		2	
	3.3.2	Правила рационального питания.		4	
	3.3.3	Строение зубов. Развитие кариеса.		2	
	3.3.4	Полезные и вредные продукты питания.		4	
3.4		Профилактика и нарушение осанки.		4	
	3.4.1	Строение скелета.		4	
	3.4.2	Строение мышц.		2	
	3.4.3	Что такое правильная осанка, упражнение и массаж для укрепления осанки.		4	
	3.4.4	Болезни позвоночника.		2	
<i>4. Оказание первой медицинской помощи</i>					
4.1		Правила оказания первой медицинской помощи			
	4.1.1	Первая мед. помощь при ожогах.		2	

	4.1.2	Первая мед. помощь при солнечном ударе.		2	
	4.1.3	Первая мед. помощь при ушибах.		2	
	4.1.4	Первая мед. помощь при обморожениях.		2	
4.2		Аптечка первой медицинской помощи.		1	
	4.2.1	Комплектование аптечки первой мед. помощи.		1	
	4.2.2	Значение аптечки при оказании первой мед. помощи.		1	
4.3		Первая помощь при кровотечении.		1	
	4.3.1	Виды кровотечений.		2	
	4.3.2	Оказание первой помощи при кровотечении.		2	
<i>5. Основы лечебной гимнастики</i>					
5.1		Основы лечебной гимнастики для человека.			
	5.1.1	Упражнения на расслабление мышц.		20	
	5.1.2	Укрепление мышц позвоночника.		25	
	5.1.3	Дыхательная гимнастика.		50	
	5.1.4	Укрепление мышц шеи и спины.		45	
<i>6. Массаж</i>					
6.1		Массаж. Вред и польза от массажа.			
	6.1.1	Техника выполнения массажа.		2	
	6.1.2	Массаж ушей, шеи, плечевого пояса.		10	
	6.1.3	Массаж спины.		4	
	6.1.4	Массаж головы.		10	
	6.1.5	Массаж глаз.		15	
	6.1.6	Массаж пальцев.		30	
<i>7. Итоговое занятие</i>					
7.1		Подведение итогов работы школы «Твое здоровье»		2	
	7.1.2	Проведение КВН «Здоровый образ жизни-путь к здоровью»		2	

### Второй год обучения

№	Номер темы занятия	Тема занятия	Сроки	Количество часов: теория и практика	Примечание
---	--------------------	--------------	-------	-------------------------------------	------------



<i>1. Вводное занятие</i>				
	1.1	Инструктаж по ТБ, ПБ и ПДД		1
	1.1.1	Валеология-наука о здоровье		1
	1.1.2	Понятие здоровья. Факторы укрепляющие и разрушающие здоровья.		4
<i>2. «Основы здорового образа жизни. Основы здоровьесбережения.»</i>				
	2.1	Здоровье в твоих руках.		
	2.1.1	Режим дня школьника.		2
	2.1.2	Правила соблюдения режима дня.		2
	2.1.3	Сон. Гигиена сна.		2
	2.1.4	Значение двигательной активности для здоровья.		4
	2.1.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		8
	2.2	Строение организма человека.		2
	2.2.1	Скелет, строение и функции.		2
	2.2.2	Правильное питание.		4
	2.2.3	Зеленая аптечка.		2
	2.2.4	Строение и функции сердца, профилактика сердечных заболеваний.		2
	2.2.5	Профилактика органов дыхания и слуха.		2
	2.2.6	Строение слухового аппарата.		2
	2.3	Основы безопасного поведения.		
	2.3.1	Правила безопасного поведения детей в школе, на улице, в транспорт, на дороге, в лесу.		4
	2.3.2	Понятие о чрезвычайных ситуациях. Землетрясение, пожарах, наводнениях, террористических актах.		4
	2.3.3	Что такое гражданская оборона.		1
	2.3.4	Экскурсия на природу.		8
	2.3.5	Игра «Я-пешеход!»		2
	2.4	Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.		4
	2.4.1	Органы дыхания человека. Дыхательный акт.		2
	2.4.2	Факторы загрязнения воздуха в городе. Правила экологической безопасности.		2
	2.4.3	Причина простудных заболеваний. Простудные заболевания.		2
	2.4.4	Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний.		2
	2.4.5	История развития физкультуры и спорта. Первые олимпийские игры.		2
	2.5	Современные виды спорта. Занятия в спортивных секциях.		2
	2.5.1	Значение курения для человека.		2
	2.5.2	Акция «Дети-против курения!». Подвижные игры в зимний период.		2
	2.5.3	Закаливание холодом. Прогулки в зимний период.		8
<i>3. Гигиенические основы здорового образа жизни.</i>				

3.1	Личная гигиена младшего школьника			
3.1.1	Понятие гигиена, личная гигиена.		2	
3.1.2	Предметы личной гигиены.		2	
3.1.3	Гигиенические требования к одежде, обуви.		2	
3.1.4	Порядок в доме - залог здоровья.		2	
3.1.5	Последствия не выполнения гигиенических норм		1	
3.2	Гигиена органов зрения и слуха.			
3.2.1	Глаз – орган зрения, строение глаза, защита глаз.		2	
3.2.2	Нарушение зрения, профилактика нарушения зрения.		2	
3.2.3	Правила бережного отношения к зрению, очки – коррекция зрения, гимнастика для глаз.		1	
3.2.4	Уши органы слуха, строение уха.		2	
3.2.5	Нарушение слуха, массаж ушей.		1	
3.2.6	Профилактика заболеваний, техника массажа ушных раковин.		2	
3.3	Гигиенические основы питания.			
3.3.1	Органы пищеварения.		2	
3.3.2	Болезни грязных рук, паразиты, кишечные инфекции.		2	
3.3.3	Продукты питания, состав пищи.		4	
3.3.4	Понятие «Здоровая пища для всей семьи. Что полезно и что вредно?»		8	
3.3.5	Составление меню.		1	
3.3.6	Жевательная резинка: польза и вред.		1	
3.3.7	Строение зубов, болезни зубов.		2	
3.3.8	Профилактика кариеса, гигиенический уход за полостью рта.		2	
3.4	Профилактика нарушений опорно – двигательной системы.		2	
3.4.1	Скелет человека, строение скелета.		2	
3.4.2	Профилактика травматизма.		4	
3.4.3	Переломы костей, первая помощь при переломах.		2	
3.4.4	Осанка – правильное положение тела при ходьбе, сидя, стоя.		2	
3.4.5	Профилактика нарушения осанки, занятие спортом для укрепления мышц и костей.		4	
3.4.6	Упражнения для коррекции осанки: «На берегу стояла ива». «У стены» и так далее.		2	
3.4.7	Подвижные игры.		15	
3.4.8	Игры на воздухе: «Горелки», «Птички на дереве».		20	
<i>4. Основы самовоспитания.</i>				
4.1	В союзе с природой.			
4.1.1	Сезонное изменение в природе, что мы знаем о природе.		2	
4.1.2	Правила поведения в природе, бережное отношение к первоцвету – первым приметам		2	

		весны.			
4.1.3		Перелетные птицы, поведение птиц весной.		2	
4.1.4		Домашние птицы, поведение птиц весной.		1	
4.1.5		Изготовление и развешивание кормушек.		2	
4.1.6		Уголок природы дома.		1	
4.1.7		Особенности ухода за различными растениями: Частота полива, рыхление почвы и т.д.		2	
4.1.8		Значение комнатных растений для здоровья человека.		2	
4.2		Культура общения.			
4.2.1		Общение со сверстниками, дружба, мой друг (подруга)		2	
4.2.2		Улыбка – начало общения, эмоции человека и его здоровье.		2	
4.2.3		Моя малая Родина.		1	
4.3		Познай самого себя.		2	
4.3.1		Черты характера и чувства человека.		2	
4.3.2		Привычки вредные для здоровья.		2	
4.3.3		Преодоление страхов, волнение от переживаний, избавление от вредных привычек.		1	
4.3.4		Изменение себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?		1	
<i>5. Строение организма человека</i>					
5.1		Твоя надежда, опора и защита (скелет)			
5.1.1		Для чего нужен скелет. Какими свойствами должны обладать кости.		2	
5.1.2		Как долго растут кости? Как вырасти стройным и здоровым.		2	
5.1.3		Упражнение роста. Для чего человеку нужны мышцы. Мышечные перегрузки.		2	
5.2		Зачем человек кушает.		2	
5.2.1		Игра «Путешествие по пищеварительному тоннелю»		2	
5.2.2		Почему возникает чувство голода. Правильное питание.		2	
5.2.3		Зубы и как их беречь.		2	
5.2.4		Зеленая аптечка.		2	
5.3		Тайны человеческого сердца		2	
5.3.1		Как устроена сердечная мышца.		1	
5.3.2		Кровь. Как очищается кровь. Есть ли кладовые крови?		1	
5.3.3		Как заботится о сердце. Болезнь которой болеют только мальчики.		2	
5.4		Зачем мы дышим.			
5.4.1		Кашель и чихание – наша защита. Как правильно дышать носом.		2	
5.4.2		Дыхательные упражнения. Что разрушает легкие.		4	
5.4.3		Чем опасно курение. Вредные вещества		2	

		содержащиеся в табаке.		
5.5.		Органы чувств.		
5.5.1		Строение и работа глаза. Болезни глаз.	2	
5.5.2		Кому нужны очки. Откуда берутся слезы.	2	
5.5.3		Соблюдение правил гигиены при чтении.	2	
5.6		Самая быстрая улитка (уши)	2	
5.6.1		Строение и работа слухового аппарата.	2	
5.6.2		Болезни уха и причины, которые их вызывают.	1	
5.6.3		Как беречь свой слух и уши. Гимнастика для ушей.	2	
5.7		Удивительный тоннель с двумя подъездами.	2	
5.7.1		Наружный и внутренний нос.	2	
5.7.2		С чем связан тембр голоса. Профилактика насморка, гигиена носа.	2	
5.7.3		Игра «Мои любимые запахи». История носового платка.	2	
5.7.4		Игра «Узнай по запаху». Загадки носа.	2	
5.8		Наш нежный скафандр (кожа)		
5.8.1		Строение и функции кожи. Что угрожает коже.	2	
5.8.2		Кожа - орган осязания.	2	
5.8.3		Игра «Угадай меня».	2	
5.9		Нервная система.	1	
5.9.1		Для чего нужны нервы. На что они похожи, в чем заключается их работа.	1	
<i>6. Оказание первой медицинской помощи.</i>				
6.1		Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, продуктами.	2	
6.1.1		Что такое отравление	1	
6.1.2		Как правильно промыть желудок. Какую помощь нужно оказать.	1	
6.2		Первая помощь при обморожении	1	
6.2.1		Что такое теплорегуляция. Какую мед. помощь нужно оказать пострадавшим при обморожении.	2	
6.3		Первая помощь при ожогах.	2	
6.3.1		Что такое ожог. Какие могут быть ожоги.	2	
6.3.2		Что нельзя делать во время и после ожогов.	1	
6.4		Первая помощь при солнечном ударе.	2	
6.4.1		Что такое загар. Как нужно загорать. Средства защиты от солнца.	2	
<i>7. Подвижные и развивающие игры.</i>				
7.1		«Про себя самого», «Как принцы и принцессы могут превратиться в лягушат», «Добрый быть приятней, чем злым ,завистливым и жадным»	35	
7.2		«Почему мы говорим неправду, почему мы не слушаемся родителей». «Что делать, если не хочется в школу». «Люблю ли я ходить в школу?»	25	
<i>8. Гимнастика</i>				
8.1		Основные упражнения для глаз, ног, рук,	50	

		позвоночника.		
<i>9. Массаж</i>				
9.1		Виды массажа, техника выполнения.		8
<i>10. Итоговое занятие</i>				
10.1		Праздник здоровья.		2

### Третий год обучения

№	Номер темы занятия	Тема занятия	Сроки	Количество часов: теория и практика	Примечание
<i>1. Вводное занятие</i>					
	1.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в общественных местах.		2	
	1.1.1	Безопасность в доме.		1	
	1.1.2	Опасность электричества.		1	
	1.1.3	Опасность газа.		1	
	1.1.4	Если в доме пожар; если ты потерялся.		2	
	1.2	Правила поведения в общественном транспорте. Правила поведения на улице.		2	
<i>2. Здоровье – бесценный дар природы.</i>					
	2.1.	Здоровье - бесценный дар природы.			
	2.1.1	Человек-венец творения природы. Сущность понятия «Здоровье»		2	
	2.1.2	Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья.		2	
	2.1.3	Факторы, влияющие на здоровье. Здоровье и окружающая среда.		2	
	2.1.4	Солнце, воздух, вода и наше здоровье. Элементы закаливания.		2	
	2.2	Организм человека и его строение.		4	
	2.2.1	Науки изучающие организм человека.		1	
	2.2.2	Анатомия – наука о строении организма человека.		2	
	2.2.3	Органы, система органов, наружные и внутренние органы человека.		2	
	2.2.4	Клетка, строение, виды клеток. Клетки, ткани, органы, система органов - организм.		2	
	2.2.4	Скелет. Кости и суставы.		2	
	2.2.5	Строение и состав костей.		2	
	2.2.6	Позвоночник, болезни позвоночника.		2	
	2.2.7	Осанка – стройная спина. Упражнение для укрепления осанки (коррекция).		4	
	2.2.8	Переломы костей. Первая помощь при переломах.		4	
	2.2.9	Типы мышц. Строение мышц. Тренировка мышц.		4	
	2.2.10	Уроки Геркулеса. Самоанализ своей мышечной системы. Значение физических		8	

		упражнений для формирования системы опоры и движения.		
2.2.11		Плоскостопие. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия.	2	
2.2.12		Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.	4	
2.2.13		Старение – процесс уменьшения живых клеток в организме. Прогнозирование малой двигательной активности, самоанализ своего двигательного режима	1	
2.3		Мозг и органы чувств человека.	2	
2.3.1		Нервная система: головной мозг, спинной мозг. Мозг человека, строение и функции.	2	
2.3.2		Память – копилка информации. Виды памяти. Тренировка памяти.	2	
2.3.3		Обаяние, осязание, зрение, слух и вкус.	2	
2.3.4		Нос – орган обоняния. Самооценка обонятельных способностей.	2	
2.3.5		Язык – орган вкуса. Как мы чувствуем различные вкусы. Значение органов чувств.	2	
2.3.6		Уши – орган слуха. Строение наружного, среднего и внутреннего уха. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органа слуха.	2	
2.3.7		Глаза – органы зрения. Строение и функции глаза.	2	
2.3.8		Нарушение зрения. Профилактика нарушения зрения. Гигиена зрения.	2	
2.3.9		Самоанализ измерения остроты зрения. Гимнастика для глаз.	4	
2.3.10		Кожа – орган осязания. Строение функции кожи.	2	
2.3.11		Понятие о потовых железах, рецепторы кожной чувствительности, сальные железы. Волосы и ногти.	2	
2.3.12		Уход за ушами, глазами, волосами. Обрезание ногтей и уход за ними.	2	
2.3.13		Повреждение кожи: порезы, ссадины, ожоги. Обработка ран. Наложение повязок.	2	
2.3.14		Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая помощь при носовых кровотечениях.	2	
2.3.15		Итоговый тест по теме: Мозг и органы чувств.	2	
2.4		Система пищеварения.		
2.4.1		Прохождение пищи по пищеварительному тракту. Белки, углеводы, жиры.	4	
2.4.2		Понятие «Здоровая пища»	4	
2.4.3		Строение полости рта. Зубы. Кариес.	2	
2.4.4		Уход за полостью рта. Самоанализ состояния зубов.	2	
2.4.5		Гигиенический практикум «Учусь правильно чистить зубы». Выбор зубных щеток и паст.	2	

2.4.6	Правила питания. Заболевания желудочно - кишечного тракта.		2	
2.4.7	Витамины. Открытие витаминов. Роль витаминов для человека. Сбор витаминов.		2	
2.5	Система дыхания и кровообращения.		2	
2.5.1	Органы дыхания человека. Строение и функции дыхания человека.		2	
2.5.2	Объем и частота дыхания. Самоанализ частоты дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Дыхательная гимнастика.		2	
2.5.3	Гигиена дыхания. Профилактика простудного заболевания.		2	
2.5.4	Влияние окружающей среды на дыхание. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом. Первая помощь при нарушении дыхания.		2	
2.5.5	Курить – здоровью вредить. Что такое табак. Вредное воздействие дыма на органы организма.		2	
2.5.6	Иммунитет. Профилактические прививки.		2	
2.5.7	Оказание первой помощи при кровотечении.		2	
2.5.8	Система кровообращения. Сердце: строение и работа. Движение крови по сосудам, артериям, венам, капиллярам.		4	
2.5.9	Давление крови. Пульс. Малый, большой круги кровообращения.		2	
2.5.10	Самоанализ: работа сердечно – сосудистой системы. Нахождение пульса. Определение частоты сердечных сокращений, определение артериального давления.		2	
2.5.11	Итоговый тест «Система дыхания и кровообращения», «Профилактика сердечнососудистых заболеваний»		2	
2.6	Система органов выделения.		2	
2.6.1	Мочевой аппарат. Какую воду нельзя пить. Что делают почки.		1	
2.7	Нервная система.			
2.7.1	Что такое нервы. Нервная система. Взаимосвязь с органами.		2	
2.8	Скелет и мышцы.			
2.8.1	Царственная осанка – залог здоровья.		2	
2.8.2	Масса тела и рост. Что такое межпозвоночные диски. Плоскостопие и сколиоз.		2	
2.9	Правильное питание.			
2.9.1	Как правильно питаться. Из чего состоит пища.		4	
2.9.2	Ведение дневника здоровья «Мое любимое блюдо»		2	
2.10	Что такое биологические часы.		2	
2.10.1	Биологические часы у растений, животных.		4	

		Процессы происходящие в организме в течении суток. Повышение температуры тела. Продолжительность жизни живых организмов.			
	2.10.2	Режим дня, для чего и зачем он нужен. «Совы, жаворонки, голуби»		2	
	2.11	Развитие организма человека.		2	
	2.11.1	Рождение ребенка, рост развития, влияние образа жизни родителей на здоровье детей.		2	
<i>3. Оказание первой медицинской помощи.</i>					
	3.1	Наложение повязок.			
	3.1.1	Что такое повязки. Повязки на голову и туловище.		4	
	3.2	Наложение жгута.			
	3.2.1	Что такое жгут. При каких видах кровотечений он используется.		2	
	3.3	Первая помощь при утоплении.			
	3.3.1	Порядок действий при оказании помощи утопающим. Правила поведения на воде.		2	
	3.4	Первая помощь при укусах насекомых, змей, животных.			
	3.4.1	Оказание помощи. Правила поведения в лесу.		2	
	3.5	Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах.			
	3.5.1	Из чего происходит травма. Что нужно сделать, чтобы этого не происходило. Оказание помощи.		4	
	3.6	Первая помощь при микротравмах.			
	3.6.1	Что такое микротравма? Оказание помощи.		2	
	3.7	Уход за тяжелыми больными.			
	3.7.1	Правила ухода за больными и гигиеной тела.		2	
<i>4. Гимнастика.</i>					
	4.1	Направление гимнастики. Гимнастические упражнения.		30	
<i>5. Массаж</i>					
	5.1	Виды массажа, техника выполнения.		10	
<i>6. Итоговое занятие</i>					
	6.1	Подведение итогов работы школы «Твое здоровье», вручение дипломов «Доктора Айболита»		2	

### **Учебно-тематический план третьего** года обучения.

№	Номер темы занятия	Тема занятия	Сроки	Количество часов: теория и практика	Примечание
<i>1. Вводное занятие</i>					
	1.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в общественных местах.		2	
	1.1.1	Безопасность в доме.		1	
	1.1.2	Опасность электричества.		1	
	1.1.3	Опасность газа.		1	



1.1.4	Если в доме пожар; если ты потерялся.		2	
1.2	Правила поведения в общественном транспорте. Правила поведения на улице.		2	
<i>2. Здоровье – бесценный дар природы.</i>				
2.1.	Здоровье - бесценный дар природы.			
2.1.1	Человек-венец творения природы. Сущность понятия «Здоровье»		2	
2.1.2	Здоровье – состояние полного благополучия. Компоненты здоровья.		2	
2.1.3	Факторы, влияющие на здоровье. Здоровье и окружающая среда.		2	
2.1.4	Солнце, воздух, вода и наше здоровье. Элементы закаливания.		2	
2.2	Организм человека и его строение.		4	
2.2.1	Науки изучающие организм человека.		1	
2.2.2	Анатомия – наука о строении организма человека.		2	
2.2.3	Органы, система органов, наружные и внутренние органы человека.		2	
2.2.4	Клетка, строение, виды клеток. Клетки, ткани, органы, система органов - организм.		2	
2.2.4	Скелет. Кости и суставы.		2	
2.2.5	Строение и состав костей.		2	
2.2.6	Позвоночник, болезни позвоночника.		2	
2.2.7	Осанка – стройная спина. Упражнение для укрепления осанки (коррекция).		4	
2.2.8	Переломы костей. Первая помощь при переломах.		4	
2.2.9	Типы мышц. Строение мышц. Тренировка мышц.		4	
2.2.10	Уроки Геркулеса. Самоанализ своей мышечной системы. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.		8	
2.2.11	Плоскостопие. Причины возникновения и меры предупреждения плоскостопия.		2	
2.2.12	Искривление позвоночника: причины и меры предупреждения.		4	
2.2.13	Старение – процесс уменьшения живых клеток в организме. Прогнозирование малой двигательной активности, самоанализ своего двигательного режима		1	
2.3	Мозг и органы чувств человека.		2	
2.3.1	Нервная система: головной мозг, спинной мозг. Мозг человека, строение и функции.		2	
2.3.2	Память – копилка информации. Виды памяти. Тренировка памяти.		2	
2.3.3	Обаяние, осязание, зрение, слух и вкус.		2	
2.3.4	Нос – орган обоняния. Самооценка обонятельных способностей.		2	
2.3.5	Язык – орган вкуса. Как мы чувствуем		2	

		различные вкусы. Значение органов чувств.		
2.3.6		Уши – орган слуха. Строение наружного, среднего и внутреннего уха. Воздействие шума на орган слуха. Гигиена органа слуха.	2	
2.3.7		Глаза – органы зрения. Строение и функции глаза.	2	
2.3.8		Нарушение зрения. Профилактика нарушения зрения. Гигиена зрения.	2	
2.3.9		Самоанализ измерения остроты зрения. Гимнастика для глаз.	4	
2.3.10		Кожа – орган осязания. Строение функции кожи.	2	
2.3.11		Понятие о потовых железах, рецепторы кожной чувствительности, сальные железы. Волосы и ногти.	2	
2.3.12		Уход за ушами, глазами, волосами. Обрезание ногтей и уход за ними.	2	
2.3.13		Повреждение кожи: порезы, ссадины, ожоги. Обработка ран. Наложение повязок.	2	
2.3.14		Оказание первой медицинской помощи при травмах глаз. Первая помощь при носовых кровотечениях.	2	
2.3.15		Итоговый тест по теме: Мозг и органы чувств.	2	
2.4		Система пищеварения.		
2.4.1		Прохождение пищи по пищеварительному тракту. Белки, углеводы, жиры.	4	
2.4.2		Понятие «Здоровая пища»	4	
2.4.3		Строение полости рта. Зубы. Кариес.	2	
2.4.4		Уход за полостью рта. Самоанализ состояния зубов.	2	
2.4.5		Гигиенический практикум «Учусь правильно чистить зубы». Выбор зубных щеток и паст.	2	
2.4.6		Правила питания. Заболевания желудочно - кишечного тракта.	2	
2.4.7		Витамины. Открытие витаминов. Роль витаминов для человека. Сбор витаминов.	2	
2.5		Система дыхания и кровообращения.	2	
2.5.1		Органы дыхания человека. Строение и функции дыхания человека.	2	
2.5.2		Объем и частота дыхания. Самоанализ частоты дыхания в спокойном состоянии и после физических нагрузок. Дыхательная гимнастика.	2	
2.5.3		Гигиена дыхания. Профилактика простудного заболевания.	2	
2.5.4		Влияние окружающей среды на дыхание. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями и транспортом. Первая помощь при нарушении дыхания.	2	
2.5.5		Курить – здоровью вредить. Что такое табак. Вредное воздействие дыма на органы	2	

		организма.		
2.5.6		Иммунитет. Профилактические прививки.	2	
2.5.7		Оказание первой помощи при кровотечении.	2	
2.5.8		Система кровообращения. Сердце: строение и работа. Движение крови по сосудам, артериям, венам, капиллярам.	4	
2.5.9		Давление крови. Пульс. Малый, большой круги кровообращения.	2	
2.5.10		Самоанализ: работа сердечно – сосудистой системы. Нахождение пульса. Определение частоты сердечных сокращений, определение артериального давления.	2	
2.5.11		Итоговый тест «Система дыхания и кровообращения», «Профилактика сердечнососудистых заболеваний»	2	
2.6		Система органов выделения.	2	
2.6.1		Мочевой аппарат. Какую воду нельзя пить. Что делают почки.	1	
2.7		Нервная система.		
2.7.1		Что такое нервы. Нервная система. Взаимосвязь с органами.	2	
2.8		Скелет и мышцы.		
2.8.1		Царственная осанка – залог здоровья.	2	
2.8.2		Масса тела и рост. Что такое межпозвоночные диски. Плоскостопие и сколиоз.	2	
2.9		Правильное питание.		
2.9.1		Как правильно питаться. Из чего состоит пища.	4	
2.9.2		Ведение дневника здоровья «Мое любимое блюдо»	2	
2.10		Что такое биологические часы.	2	
2.10.1		Биологические часы у растений, животных. Процессы происходящие в организме в течении суток. Повышение температуры тела. Продолжительность жизни живых организмов.	4	
2.10.2		Режим дня, для чего и зачем он нужен. «Совы, жаворонки, голуби»	2	
2.11		Развитие организма человека.	2	
2.11.1		Рождение ребенка, рост развития, влияние образа жизни родителей на здоровье детей.	2	
<i>3. Оказание первой медицинской помощи.</i>				
3.1		Наложение повязок.		
3.1.1		Что такое повязки. Повязки на голову и туловище.	4	
3.2		Наложение жгута.		
3.2.1		Что такое жгут. При каких видах кровотечений он используется.	2	
3.3		Первая помощь при утоплении.		
3.3.1		Порядок действий при оказании помощи утопающим. Правила поведения на воде.	2	
3.4		Первая помощь при укусах насекомых, змей,		

		животных.			
3.4.1		Оказание помощи. Правила поведения в лесу.		2	
3.5		Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах.			
3.5.1		Из чего происходит травма. Что нужно сделать, чтобы этого не происходило. Оказание помощи.		4	
3.6		Первая помощь при микротравмах.			
3.6.1		Что такое микротравма? Оказание помощи.		2	
3.7		Уход за тяжелыми больными.			
3.7.1		Правила ухода за больными и гигиеной тела.		2	
<i>4. Гимнастика.</i>					
4.1		Направление гимнастики. Гимнастические упражнения.		30	
<i>5. Массаж</i>					
5.1		Виды массажа, техника выполнения.		10	
<i>6. Итоговое занятие</i>					
6.1		Подведение итогов работы школы «Твое здоровье», вручение дипломов «Доктора Айболита»		2	