

Аннотация к рабочей программе
по внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»

1 класс

Рабочая программа составлена на основе программы для начальных классов, в соответствии с письмом МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО» - «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся» с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта для начальной школы; Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ №8». Требованиями Федеральных законов России «Об образовании», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «Об охране окружающей среды», «О пожарной безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне».

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. На занятие присутствуют 15 учеников.

Программа рассчитана на 32 часа, 1 час в неделю.

Форма проведения: индивидуально - групповая: уроки рефлексии, уроки – тренинги, сюжетно – ролевые игры, акции.

Цель и задачи программы

Цели данного курса:

- Создание условий для развития личности ребёнка и формирования у них устойчивых навыков безопасного поведения на улицах и дорогах.
- Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе
 - Сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации;
 - Формировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих
 - Приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.
 - Выработать достаточно твёрдые умения и навыки поведения в той или иной ситуации;
 - Обучить детей методам обеспечения личной безопасности;

Задачи:

- Формирование у обучающихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил дорожного движения;
- Привитие культуры безопасного поведения на дорогах;
- Развитие творческих способностей школьников (через участие в конкурсах, выступлениях агитбригад по пропаганде ПДД);

- развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений, и навыков безопасного поведения в реальной жизни
- приобретение учащимся начальных знаний, умений и навыков в области безопасности жизни;
- формирование у детей научно обоснованной системы понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах**:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Планируемые результаты

К концу изучения курса учащиеся должны знать:

- чем опасны водоемы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду водоемов;
- правила поведения на пляже. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле;

- возможные опасные ситуации при движении по открытой местности: ориентирование, правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.;
- ядовитые растения, грибы, ягоды. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми;
- от чего зависит наше здоровье. Причины некоторых заболеваний; Как живет наш организм. Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Что такое неинфекционные заболевания, их связь с образом жизни. Избыточный вес;
- травмы, порезы, ссадины и царапины. Отравления. Их причины и признаки;
- какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений;
- как оповещают население о чрезвычайных ситуациях. Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».
- О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- Осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- Формировать своё здоровье.
- Правильно перейти водоем по льду;
- Правильно вести себя на пляже. Плавать техникой плавания «кроль на груди»;
- Ориентироваться в лесу. Уметь вести себя на реке зимой;
- Правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми, защищаться от них;
- Распознать отравление и оказать первую помощь при отравлении грибами;
- Оказать первую помощь при царапине, ссадине, порезе, при небольшом ожоге или обморожении;
- Действовать по сигналу «Внимание всем!»

вью и здоровью окружающих;

- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений, и навыков безопасного поведения в реальной жизни

- приобретение учащимся начальных знаний, умений и навыков в области безопасности жизни;

- формирование у детей научно обоснованной системы понятий основ безопасности жизнедеятельности;

- выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

- Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

I. Особенности программы

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности:** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по

состоянию здоровья школьников.

- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

II. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 270 часов. В 1 классе – 66 часа, 2-4 классы по 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 10-15 человек.

III. Планируемые результаты

К концу изучения курса учащиеся должны знать:

- чем опасны водоемы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду водоемов;
 - правила поведения на пляже. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах;
 - правила безопасного поведения в лесу, в поле;
 - возможные опасные ситуации при движении по открытой местности: ориентирование, правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.;
 - ядовитые растения, грибы, ягоды. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми;
 - от чего зависит наше здоровье. Причины некоторых заболеваний; Как живет наш организм. Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Что такое неинфекционные заболевания, их связь с образом жизни. Избыточный вес;
 - травмы, порезы, ссадины и царапины. Отравления. Их причины и признаки;
 - какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений;
 - как оповещают население о чрезвычайных ситуациях. Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».
- О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- Осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- Формировать своё здоровье.
- Правильно перейти водоем по льду;
- Правильно вести себя на пляже. Плавать техникой плавания «кроль на груди»;
- Ориентироваться в лесу. Уметь вести себя на реке зимой;
- Правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми, защищаться от них;
- Распознать отравление и оказать первую помощь при отравлении грибами;
- Оказать первую помощь при царапине, ссадине, порезе, при небольшом ожоге или обморожении;
- Действовать по сигналу «Внимание всем!»

Часть 1. Моё здоровье.

Тематическое планирование в 1 классе

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кто проводит
----------	---------------------	---------------------	---------------------

1.	Дружи с водой Советы доктора Воды Друзья Вода и Мыло	2 часа	
2.	Забота о глазах 2.1. Глаза – главные помощники человек	1 час	
3.	Уход за ушами 3.1. Чтобы уши слышали	1 час	
4.	Уход за зубами Почему болят зубы Чтобы зубы были здоровыми Как сохранить улыбку красивой	3 часа	
5.	Уход за руками и ногами 5.1. Рабочие инструменты человека	1 час	
6.	Забота о коже 6.1. Зачем человеку кожа 6.2. Надёжная защита организма 6.3. Если кожа повреждена	3 часа	
7.	Как следует питаться 7.1. Питание - необходимое условие для жизни человека 7.2. Здоровая пища для всей семьи	2 часа	
8.	Как сделать сон полезным 8.1. Сон – лучшее лекарство	1 часа	
9.	Настроение в школе 9.1. Как настроение?	1 час	
10.	Настроение после школы 10.1. Я пришёл из школы	1 час	
11.	Поведение в школе 11.1. Я – школьник 11.2. Когда мои друзья со мной	2 часа	
12.	Вредные привычки 12.1 12.2	2 часа	
13.	Мышцы, кости и суставы 13.1. Скелет – наша опора 13.2. Осанка – ровная спина	2 часа	
14.	Как закаляться. Обтирание и обливание 14.1. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах.	1 час	
15.	Как правильно вести себя на воде 15.1. Правила безопасности на воде 15.2. Игры и упражнения на воде	2 часа	
16.	Народные игры 16.1. Русская игра «Городки»	2 часа	
17.	Подвижные игры 17.1. Игры на свежем воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики» 17.2. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч» 17.3. Разучивание игр «Круговые салки», «Весёлая эстафета», «Поезд» 17.4. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня» 17.5. «Весёлые старты»	5 часов	
18.	Обобщающие занятия Доктора здоровья 18.1. Правила здоровья	1 час	

Итого:	33 часа	
--------	---------	--

Тематическое планирование во 2 классе

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кто проводит
1.	Почему мы боеем? 1.1. Причины болезни 1.2. Признаки болезни 1.3. Как здоровье?	3 часа	
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней? 2.1. Как организм помогает себе сам 2.2. Здоровый образ жизни	2 часа	
3.	Кто нас лечит? 3.1. Какие врачи нас лечат	1 час	
4.	Прививки от болезней 4.1. Инфекционные болезни 4.2. Прививки от болезней	2 часа	
5.	Что нужно знать о лекарствах 5.1. Какие лекарства мы выбираем 5.2. Домашняя аптечка	2 часа	
6.	Как избежать отравлений 6.1. Отравление лекарствами 6.2. Пищевые отравления	2 часа	
7.	Безопасность при любой погоде 7.1. Если солнечно и жарко 7.2. Если на улице дождь и гроза	2 часа	
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте 8.1. Опасность в нашем доме 8.2. Как вести себя на улице	2 часа	
9.	Правила безопасного поведения на воде 9.1. Вода – наш друг	1 час	
10.	Правила обращения с огнём 10.1. Чтобы огонь не причинил вреда	1 час	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током 11.1. Чем опасен электрический ток	1 час	
12.	Уберечься от порезов, ушибов, переломов 12.1. Травмы	1 час	
13.	Как защититься от насекомых 13.1. Укусы насекомых	1 час	
14.	Предосторожность при обращении с животными 14.1. Что мы знаем про собак и кошек	1 час	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом... 15.1. Отравление ядовитыми веществами 15.2. Отравление угарным газом	2 часа	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении 16.1. Как помочь себе при тепловом ударе 16.2. Как уберечься от мороза	2 часа	
17.	Первая помощь при травмах 17.1. Растяжение связок и вывих костей 17.2. Переломы	3 часа	

	17.3. Если ты ушибся или порезался		
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос 18.1. Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело	1 час	
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек 19.1. Укусы змей	1 час	
20.	Сегодняшние заботы медицины 20.1. Расти здоровым 20.2. Воспитай себя 20.3. Я выбираю движение	3 часа	
	Итого:	34 часа	

Тематическое планирование в 3 классе

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кто проводит
1.	Чего не надо бояться .Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1 час	
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным 2.1. Учимся думать 2.2. Спешу делать добро	2 часа	
3.	Почему мы говорим неправду 3.1. Поможет ли нам обман 3.2. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	2 часа	
4.	Почему мы не слушаемся родителей 4.1. Надо ли прислушиваться к советам родителей 4.2. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	2 часа	
5.	Надо уметь сдерживать себя 5.1. Все ли желания выполнимы 5.2. Как воспитать в себе сдержанность	2 часа	
6.	Вредные привычки 6.1. Не грызи ногти, не ковыряй в носу 6.2. Как отучить себя от вредных привычек	2 часа	
7.	Отношение к подаркам 7.1. Я принимаю подарок 7.2. Я дарю подарки	2 часа	
8.	Как следует относиться к наказаниям 8.1. Справедливое и несправедливое наказание	1 час	
9.	Как нужно одеваться 9.1. Одежда – её назначение.	1 час	
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми 10.1. Ответственное поведение	1 час	
11.	Как вести себя, если что-то болит 11.1. Боль	1 час	
12.	Как вести себя за столом 12.1. Сервировка стола 12.2. Правила поведения за столом	2 часа	
13.	Как вести себя в гостях 13.1. Ты идёшь в гости	1 час	
14.	Как вести себя в общественных местах 14.1. Как вести себя в транспорте и на улице	2 часа	

	14.2. Как вести себя в театре, кино, школе		
15.	«Нехорошие слова», недобрые шутки 15.1. Умеем ли мы вежливо общаться 15.2. Умеем ли мы разговаривать по телефону	2 часа	
16.	Что делать если не хочется в школу 16.1. Помоги себе сам	1 час	
17.	Чем заняться после школы 17.1. Умей организовать свой досуг	1 час	
18.	Как выбирать друзей 18.1. Что такое дружба 18.2. Кто может считаться настоящим другом	2 часа	
19.	Как помочь родителям 19.1. Как доставить родителям радость	1 час	
20.	Как помочь больным и беспомощным 20.1. Если кому-нибудь нужна твоя помощь 20.2. Спешите делать добро	2 часа	
21.	Повторение 21.1. Огонёк здоровья 21.2. Путешествие в страну здоровья 21.3. Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»	3 часа	
	Итого:	34 часа	

Тематическое планирование в 4 классе

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кто проводит
1.	Наше здоровье Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки Стресс	4 часа	
2.	Как помочь сохранить себе здоровье Учимся думать и действовать Учимся находить причину и последствия событий Умей выбирать	3 часа	
3.	Что зависит от моего решения Принимаю решение Я отвечаю за свои решения	2 часа	
4.	Злой волшебник табак Что мы знаем о курении	1 час	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными Зависимость Умей сказать НЕТ Как сказать НЕТ Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	5 часов	
6.	Помоги себе сам Волевое поведение	1 час	
7.	Злой волшебник – алкоголь Алкоголь Алкоголь – ошибка Алкоголь – сделай выбор	3 часа	

	7. Объектовая тренировка учащихся в случае эвакуации при пожаре 8. ПДД, ТБ на каникулах. «Азбука выживания»	1 час 1 час 1 час 1 час	1 час 1 час	
2.	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей 1. Профилактика простудных заболеваний устный журнал "Расти здоровым" 2. Характеристика здорового человека 3. Путешествие в страну "Витаминия" 4. Первая помощь при несчастных случаях 5. Табак и никотин	1 час 1 час 1 час 1 час	1 час	
	Итого:		23 часа	

Часть 3.

ПДД (Правила дорожного движения или Дорожная азбука) Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Кто проводит
	Дорога, ее элементы и правила поведения на ней	1 час	
	Пешеходные переходы	2 часа	
	Нерегулируемые перекрестки	2 часа	
	Регулируемые перекрестки. Светофор. Регулировщик и его сигналы	2 часа	
	Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае	2 часа	
	Дорожные знаки	1 час	
	Где можно и где нельзя играть	1 час	
	Зачет		
	ИТОГО	11 часов	

Содержание

1. Дорога, ее элементы и правила поведения на ней (1 час)

Элементы дороги. Тротуар. Пешеходная дорожка. Обочина. Правила поведения на тротуаре. Правостороннее движение пешеходов и транспортных средств. Опасность перехода перед близко идущим транспортом. Особенности движения пешеходов и водителей по мокрой и скользкой дороге.

2. Пешеходные переходы (2 часа)

Пешеходный переход и его обозначения. Подземный и надземный пешеходные переходы. Правила перехода дороги с двусторонним и односторонним движением. Опасные ситуации при переходе дороги. Пешеходные переходы в районе школы.

3. Нерегулируемые перекрестки (2 часа)

Типы перекрестков. Предупредительные сигналы, подаваемые водителями. Нерегулируемый перекресток. Обозначение пешеходных перекрестков на нерегулируемых перекрестках. Правила перехода нерегулируемого перекрестка. Где и как перейти проезжую часть, если пешеходный переход не обозначен.

4. Регулируемые перекрестки. Светофор. Регулировщик и его сигналы (2 часа)

Сигналы светофора. Типы светофоров. Действия участников движения по сигналам светофора. Правила перехода дороги на регулируемом перекрестке. Действия пешеходов по сигналам регулировщика.

5. Поездка в автобусе, троллейбусе и в трамвае (2 часа)

Правила для пассажиров автобуса, троллейбуса и трамвая на остановке, при посадке, в салоне и при выходе. Правила перехода дороги при движении на остановку и после выхода. Возможные опасности.

6. Дорожные знаки (1 час)

Назначение дорожных знаков. Дорожные знаки: «Дорога с односторонним движением», «Место стоянки», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом», «Железнодорожный переезд без шлагбаума», «Пешеходный переход», «Дети», «Пешеходная дорожка», «Въезд запрещен». Знаки сервиса. Дорожные знаки в микрорайоне школы.

7. Где можно и где нельзя играть (1 час)

Опасность игр вблизи проезжей части. Места для игр и езды на велосипеде.

Используемая литература:

1. *Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко* «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» (1 – 4 классы) – М.: ВАКО, 2008
2. *Т. Н. Максимова* Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 3 класс. – М.: ВАКО, 2011