

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ СОШ № 57

Балашов Д.А.
[приказ №1] от «29» 08
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Крепыш»

для обучающихся 1-4 классов

Киров, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Крепыш» составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, требований к результатам освоения ООП НОО; программы формирования универсальных учебных действий (УУД). Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования направлен на реализацию системно-деятельностного подхода и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

1. развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
2. воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру;
3. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
4. сохранение и поддержка индивидуальности ребенка;
5. освоение системы умений и навыков, опыта осуществления разнообразных видов деятельности.

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. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Цель:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КРЕПЫШ»

Программа курса «Крепыш» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы «Крепыш» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Рабочая программа рассчитана на 135 часов (1 час в неделю): 1 класс-33 часа, 2 класс-34 часа, 3 класс-34 часа, 4 класс-34 часа.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

По окончании изучения курса «Крепыш» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «КРЕПЫШ»

1 класс (33 часа)

- 1. Дружи с водой (5 часов).** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Как закаляться. Правила безопасности на воде.
- 2. Забота об органах чувств (5 часов).** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
- 3. Уход за зубами (3 часа).** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
- 4. Уход за руками и ногами (2 часа).** «Рабочие инструменты» человека.
- 5. Как следует питаться (4 часа).** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.
- 6. Как сделать сон полезным (2 часа).** Сон – лучшее лекарство.
- 7. Настроение (2 часа).** Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришел из школы.
- 8. Поведение в школе (2 часа).** Я – ученик.
- 9. Вредные привычки (4 часа).** Как отучить себя от вредных привычек.
- 10 Доктора природы(2 часа).** Полезные насекомые, птицы и т. д.
- 11. День здоровья (2ч).**

2 класс (34 часа)

- 1. Почему мы боеем (5часов).** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.
- 2. Прививки от болезней (2часа).** Инфекционные болезни. Прививки от болезней.
- 3. Что нужно знать о лекарствах (4 часа).** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствам Пищевые отравления.
- 4. Безопасность при любой погоде (4часа).** Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.
- 5. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде (4 часа).** Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг.
- 6. Меры предосторожности (5 часов).** Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Меры предосторожности при обращении с животными. Ч то мы знаем про кошек и собак.

7. Первая помощь (5 часов). Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.

8. Сегодняшние заботы медицины (3 часа). Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.

9. День здоровья (2ч).

3 класс (34 часа)

1. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (5 часов). Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешу делать добро. Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Спешите делать добро. Как помочь больным и беспомощным. Если кому-то нужна твоя помощь.

2. Почему мы не слушаемся родителей (5 часов). Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как доставить родителям радость. Как следует относиться к наказаниям. Наказание.

3. Вредные привычки (2 часа). Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек.

4. Подарки (2 часа). Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок

5. Одежда (1 час). Как нужно одеваться. Одежда.

6. Правила поведения (7 часов). Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Как вести себя, когда что-то болит. Боль. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

7. «Нехорошие слова». Недобрые шутки (3 часа). Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Чистота слова.

8. Свободное время (2 часа). Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

9. Дружба (2 часа). Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

10. Повторение (3 часа). Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

11. День здоровья (2ч).

4 класс (34 часа)

1. Наше здоровье (7 часов). Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

2. Злой волшебник – табак (2 часа). Что мы знаем о курении. Умей сказать – нет.

3. Почему некоторые привычки называются вредными (6 часов). Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Помоги себе сам. Волевое поведение.

4. Злой волшебник – алкоголь (3 часа). Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

5. Злой волшебник – наркотик (2 часа). Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

6. Мы – одна семья (2 часа). Мальчишки и девчонки. Моя семья.

7. Повторение (10 часов). Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

8. День здоровья (2ч).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КРЕПЫШ»**

<i>1 класс (33 часа)</i>			
<i>№</i>	<i>Содержание предмета</i>	<i>Темы и номера</i>	<i>Основные виды деятельности</i>
1.	Дружи с водой (5 часов).	1. Советы доктора Воды. 2. Дружья Вода и Мыло. 3. Как закаляться. 4. Правила безопасности на воде. 5. Правила безопасности на воде.	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения социальной реальности в целом.
2.	Забота об органах чувств (5 часов).	6. Глаза – главные помощники человека. 7. Чтобы уши слышали. 8. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. 9. Мышцы, кости и суставы. 10. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	
3.	Уход за зубами (3 часа).	11. Почему болят зубы. 12. Чтобы зубы были здоровыми. 13. Как сохранить улыбку красивой.	
4.	Уход за руками и ногами (2 часа).	14. «Рабочие инструменты» человека. 15. «Рабочие инструменты» человека.	
5.	Как следует питаться (4 часа).	16. Питание – необходимое условие для жизни человека. 17. Питание – необходимое условие для жизни человека. 18. Здоровая пища для всей семьи. 19. Здоровая пища для всей семьи.	
6.	Как сделать сон полезным (2 часа).	20. Сон – лучшее лекарство. 21. Сон – лучшее лекарство.	
7.	Настроение (2 часа).	22. Настроение в школе. 23. Настроение после школы. Я пришел из школы.	
8.	Поведение в школе (2 часа).	24. Я – ученик. 25. Я – ученик.	
9.	Вредные привычки (4 часа).	26. Как отучить себя от вредных привычек. 27. Как отучить себя от вредных привычек. 28. Как отучить себя от вредных привычек. 29. Как отучить себя от вредных	

		привычек.	
10.	Доктора природы(2 часа).	30. Полезные насекомые, птицы и т. д. 31. Полезные насекомые, птицы и т. д.	
11.	День здоровья (2ч).	32. День здоровья. 33. День здоровья.	

2 класс (34 часа)			
№	Содержание предмета	Темы и номера	Основные виды деятельности
1.	Почему мы боеем (5часов).	1. Причины болезни. Признаки болезни. 2. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. 3. Как организм помогает себе сам. 4. Здоровый образ жизни. 5. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
2.	Прививки от болезней (2часа).	6. Инфекционные болезни. 7. Прививки от болезней.	
3.	Что нужно знать о лекарствах (4 часа).	8. Какие лекарства мы выбираем. 9. Домашняя аптечка. 10. Как избежать отравлений. 11. Отравление лекарствам Пищевые отравления.	
4.	Безопасность при любой погоде (4часа).	12. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. 13. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. 14. Как помочь себе при тепловом ударе. 15. Как уберечься от мороза.	
5.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде (4 часа).	16. Опасность в нашем доме. 17. Как вести себя на улице 18. Правила безопасного поведения на воде. 19. Вода – наш друг.	
6.	Меры предосторожности (5 часов).	20. Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. 21. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. 22. Как уберечься от порезов,	

		ушибов, переломов. Травмы. 23. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Меры предосторожности при обращении с животными. 24. Что мы знаем про кошек и собак.	
7.	Первая помощь (5 часов).	25. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. 26. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. 27. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. 28. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. 29. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.	
8.	Сегодняшние заботы медицины (3 часа).	30. Расти здоровым. 31. Воспитаю себя. 32. Я выбираю движение.	
9.	День здоровья (2 ч).	33. День здоровья. 34. День здоровья.	

3 класс (34 часа)			
№	Содержание предмета	Темы и номера	Основные виды деятельности
1.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (5 часов).	1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. 2. Спешу делать добро. 3. Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. 4. Спешите делать добро. Как помочь больным и беспомощным. 5. Если кому-то нужна твоя помощь.	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной

2. Почему мы не слушаемся родителей (5 часов).	6. Надо ли прислушиваться к советам родителей. 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. 8. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. 9. Как доставить родителям радость. 10. Как следует относиться к наказаниям. Наказание.	реальности в целом.
3. Вредные привычки (2 часа).	11. Не грызи ногти, не ковырай в носу. 12. Как отучить себя от вредных привычек.	
4. Подарки (2 часа).	13. Как относиться к подаркам. 14. Я принимаю подарок. Я дарю подарок	
5. Одежда (1 час).	15. Как нужно одеваться. Одежда.	
6. Правила поведения (7 часов).	16. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. 17. Как вести себя, когда что-то болит. Боль. 18. Как вести себя за столом. Сервировка стола. 19. Правила поведения за столом. 20. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. 21. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. 22. Как вести себя в театре, в кино, школе.	
7. «Нехорошие слова». Недобрые шутки (3 часа).	23. Умеем ли мы вежливо общаться. 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. 25. Чистота слова.	

8.	Свободное время (2 часа).	26. Чем заняться после школы. 27. Умей организовать свой досуг.	
9.	Дружба (2 часа).	28. Как выбрать друзей. Что такое дружба. 29. Кто может считаться настоящим другом.	
10	Повторение (3 часа).	30. Огонёк здоровья. 31. Путешествие в страну здоровья. 32. Культура здорового образа жизни..	
11	День здоровья (2ч).	33. День здоровья. 34. День здоровья.	

4 класс (34 часа)			
№	Содержание предмета	Темы и номера	Основные виды деятельности
	Наше здоровье (7 часов).	1. Что такое здоровье. 2. Что такое эмоции. Чувства и поступки. 3. Стресс. 4. Как помочь сохранить себе здоровье. 5. Учимся думать и действовать. 6. Учимся находить причину и последствия событий. 7. Умей выбирать. Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
	Злой волшебник – табак (2 часа).	8. Что мы знаем о курении. 9. Умей сказать – нет.	
	Почему некоторые привычки называются вредными (6 часов).	10. Зависимость. 11. Умей сказать НЕТ. 12. Как сказать НЕТ. 13. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. 14. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. 15. Помоги себе сам.	

		Волевое поведение.	
	Злой волшебник – алкоголь(3 часа).	16. Алкоголь. 17. Алкоголь – ошибка. 18. Алкоголь – сделай выбор.	
	Злой волшебник – наркотик (2 часа).	19. Наркотик. 20. Наркотик – тренинг безопасного поведения.	
	Мы – одна семья (2 часа).	21. Мальчишки и девчонки. 22. Моя семья.	
	Повторение (10 часов).	23. Дружба. 24. День здоровья. 25. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. 26. Чистота и здоровье. 27. Откуда берутся грязнули. 28. Чистота и порядок. 29. Будем делать хорошо и не будем плохо. 30. КВН «Наше здоровье». 31. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. 32. Будьте здоровы.	
	День здоровья (2ч).	33. День здоровья. 34. День здоровья.	

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА «КРЕПЫШ»

Для ученика: спортивная форма, мягкий коврик.

Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.
<http://festival.1september.ru/articles/519723/>

Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.
<http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс.
<http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний
(Программа «Секреты здоровья», авторы: ученики 4Б класса МОУ «СОШ № 22» г. Набережные Челны, классный руководитель Чечина Е.С.)

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вдохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Приложение 2

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
(http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm)

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Приложение 3

Подвижные игры на улице (Зимние подвижные игры: 1—4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за

деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

Ночная охота

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

Рыбки в пруду

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

Приложение 4

Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»

Цель: познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

Оборудование: плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки», С.Я.Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И.Чуковский «Путаница», Г.Цыферов «Жил на свете слоненок».

Содержание лозунгов:

Спички не тронь,
В спичках - огонь!

Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Чтобы в ваш дом
Не пришла беда,
Будьте с огнем
Осторожны всегда.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лает,
Без зубов, а кусает.
(огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)

- А каким огонь бывает?

- Огонь бывает большой и маленький, полезный и опасный.

Огонь бывает разный

Бледно – жёлтый

Ярко – красный

Синий или золотой

Очень добрый,

Очень злой.

[Е.Ильин]

II. Сообщение темы и цели занятия

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

III. Инсценировка «Две лисички»

Ведущий.

И две хитрые лисички

Две сестрички взяли спички,

К морю синему пошли,

Море синее зажгли.

Появляются две лисички. В руках спички.

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

IV. Огонь – давний друг человек

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня

Обойтись нельзя и дня,

Он надёжно дружит с нами,

Гонит холод, гонит мрак.

Он приветливое пламя

Поднимает будто флаг.

Всем огонь хороший нужен

И за что ему почёт.

Что ребятам греет ужин,

Режет сталь и хлеб печёт.

[Е.Ильин]

V. Огонь – враг человека

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит

всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,
Только зря его не тронь!
Если будешь баловать,
То беды не миновать!
От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,
Ничего не пощадит.
Уничтожить может школу,
Поле хлебное, твой дом
И у дома всё кругом,
И, взметнувшись до небес,
Перекинуться на лес.

Ученик 3: Но не только дома,
Гибнут в пламени пожара
Даже люди иногда
Это помните всегда!

VI. Правила пожарной безопасности

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.

Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Ученик 2.

Младшим братьям и сестричкам
Старшие говорят:
«Крепко помните, что спички –
Не игрушка для ребят!»

Ученик 3.

Смастерил Сергей пугач,
Пострелял немного.
А теперь Сережу врач
Лечит от ожога.
От такого пугача
Путь обычный до врача!

Ученик 4.

Возле дома и сарая
Разжигать костер не смей!
Может быть беда большая
Для построек и людей.

Б.Миротворцев.