

**Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное общеобразовательное учреждение
города Владимира
«Средняя общеобразовательная школа №6»**

Принята на заседании
Школьного методического объединения
учителей начальных классов
«29» августа 2022 года
Протокол №1



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №6
Гуськова Е.В.
Приказ № 184
От «30» августа 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально - гуманитарной направленности
«Азбука здоровья»
Возраст обучающихся – 7-9 лет**

Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы:
Ильющенко Галина Ивановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Владимир 2022 год

Программа кружка «Азбука здоровья».

1 класс

Пояснительная записка

Исходными документами для составления программы дополнительного образования «Азбука здоровья» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина».
11. Л.А. Обухов, Н.А, Лемяскин, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».

Задача кружка «Азбука здоровья» - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Особенности программы.

Данная программа строится на принципах:

- **научности** (в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников);
- **доступности** (содержание курса соответствует возрастным особенностям младших школьников);
- **системности** (взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса).

Актуальность программы.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Особенности организации занятия в кружке.

Программа кружка рассчитана на детей 7-9 лет. Кружок «Азбука здоровья» действует в рамках «Школы полного дня» для учащихся 1,2 классов. Занятия кружка «Азбука здоровья» проходят каждый день 1 час в 1 классах (5 часов в неделю, 34 недели в год, всего 170 часов), 1 час во 2 классах (5 часов в неделю, 34 недели в год, всего 170 часов). Занятия по программе «Азбука здоровья» проводятся в следующих формах: беседа по вопросам здоровьесбережения, дискуссия, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, праздник, конкурс и т.д.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

Учебно -тематический план кружка: «Азбука здоровья» 1 класс

№ п/п	Наименование тем	Всего часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Что такое здоровье? Режим дня школьника	6
3.	Уроки Мойдодыра. Наша кожа. Забота о глазах, уход за ушами, зубами, руками и ногами.	20
4.	«Если хочешь быть здоров». Закаливание организма.	15
5.	«Заповеди здорового питания». Правильное питание.	20
6.	Уроки Айболита. Правила на всю жизнь. Оказание первой медицинской помощи.	20
7.	ТВ, видео, компьютерные игры.	9
8.	«Курить, выпивать – себя убивать» Что такое – вредные привычки?	15
9.	Уроки Знайки. Культура общения и поведения.	30
10.	Правильное и неправильное использование медикаментов.	12
11.	«Зеленая аптека». Почему растения лечат? Аромо- и фитотерапия.	20
12.	Итоговое занятие: «Здоровье-богатство на все времена»	2
	Итого	170

Календарно – тематическое планирование кружка «Азбука здоровья» 2 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Прогулка на свежем воздухе	3 часа

	Наше здоровье. Как сохранить здоровье? Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение».	
2.	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
3.	Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
4.	Прогулка на свежем воздухе. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. Игра «День и ночь».	2 часа
5.	Прогулка на свежем воздухе. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Игра «День и ночь».	2 часа
6.	Уход за зубами. Почему болят зубы. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
7.	Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровы. Как правильно ухаживать за зубами. Игры на внимание «День и ночь»	2 часа
8.	Прогулка на свежем воздухе. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой. Игра «Море волнуется - раз».	2 часа
9.	Прогулка на свежем воздухе. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Игра «Охотники и утки».	2 часа
10.	Прогулка на свежем воздухе. Забота о коже. Зачем человеку кожа. «Весёлые старты» с мячом.	2 часа
11.	Забота о коже. Надежная защита организма. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
12.	Прогулка на свежем воздухе. Забота о коже. Если кожа повреждена. Игра «Море волнуется – раз».	2 часа
13.	Прогулка на свежем воздухе. Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	2 часа

	Игра «Мы помогаем маме».	
14.	Прогулка на свежем воздухе. Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина! Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки»	2 часа
15.	Прогулка на свежем воздухе. Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	2 часа
16.	Прогулка на свежем воздухе. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Игра «Совушка».	2 часа
17.	Прогулка на свежем воздухе. Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи. Игра «Охотники и утки».	2 часа
18.	Прогулка на свежем воздухе. Как сделать сон полезным. Игра «День и ночь».	2 часа
19.	Прогулка на свежем воздухе. Настроение в школе. Как настроение? Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	2 часа
20.	Прогулка на свежем воздухе. Настроение после школы. Я пришел(а) из школы. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
21.	Прогулка на свежем воздухе. Поведение в школе. Я – ученик. Игра «Упражнения животных».	2 часа
22.	Прогулка на свежем воздухе. Поведение в школе. Знаешь ли ты правила? Игра «Кошки и мышки»	2 часа
23.	Прогулка на свежем воздухе. Как правильно вести себя на воде. Значение воды. Игра «Охотники и утки».	2 часа
24.	Прогулка на свежем воздухе. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Игра «Кошки и мышки».	2 часа
25.	Прогулка на свежем воздухе.	2 часа

	<p>Как правильно вести себя в лесу. Правила безопасности в лесу. Игра «День и ночь».</p>	
26.	<p>Прогулка на свежем воздухе. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Игра «Перемена мест».</p>	2 часа
27.	<p>Предосторожности при обращении с животными. а/ Что мы знаем о собаках и кошках. б/ Укусы кошек и собак. Прыжки через скакалку.</p>	3 часа
28.	<p>Как помочь больным и беспомощным. а/ если кому –нибудь нужна твоя помощь; б/ спешите делать добро. Упражнения с обручем.</p>	3 часа
29.	<p>а/ Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. б/ Первая помощь при ожогах и обморожении. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	3 часа
30.	<p>Первая помощь при травмах: а/ растяжение связок и вывих костей; б/ переломы. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	3 часа
31.	<p>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	1 час
32.	<p>Прогулка на свежем воздухе. Первая помощь при укусах насекомых, змей. Игра «Займи своё место».</p>	2 часа
33.	<p>Прогулка на свежем воздухе. Как уберечь от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Игра «Море волнуется - раз».</p>	2 часа
34.	<p>Прогулка на свежем воздухе. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Игра «Кошки и мышки».</p>	2 часа
35.	<p>Прогулка на свежем воздухе. Как избежать отравлений. Пищевое отравление. Игра «Охотники и утки».</p>	2 часа
36.	<p>Правила безопасного поведения: а/ в доме; б/ на улице; в/ в транспорте. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	2 часа

37.	Правила безопасного поведения (обобщение). а/ в доме; б/на улице; в/ в транспорте. Игра «Совушка». Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
38.	Прогулка на свежем воздухе. Инфекционные болезни. Прививки от этих болезней. Игра «Совушка».	2 часа
39.	Безопасность при любой погоде – если солнечно и жарко. Прыжки через скакалку. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
40.	Безопасность при любой погоде - если на улице дождь и гроза. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
41.	Вредные привычки. Злой волшебник табак. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Дыхательные упражнения при беге. Прогулка на свежем воздухе.	3 часа
42.	Вредные привычки. Злой волшебник алкоголь. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Дыхательные упражнения при вращении обруча. Прогулка на свежем воздухе.	3 часа
43.	Вредные привычки. Злой волшебник наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ! Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями Прогулка на свежем воздухе.	3 часа
45.	Правила общения с огнём. Огонь – друг человека. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
46.	Правила общения с огнем. Огонь – враг человека. Игра «Совушка». Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
47.	Экскурсия в весенний лес. Пробуждение природы. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
48.	«Веселые старты». День здоровья. Прогулка на свежем воздухе.	2 часа
49.	Чего не надо бояться.	2 часа

	Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Игра «Футбол». Прогулка на свежем воздухе.	
50.	Почему мы не слушаем родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Прогулка на свежем воздухе.	3 часа
51.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2 часа
52.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2 часа
53.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2 часа
54.	Народная игра. Русская игра «Городки».	2 часа
55.	Обобщение. Доктор природа.	2 часа
56	Мы одна семья. Мальчики и девочки. Игра «Два мороза». Прогулка на свежем воздухе	2 часа
57	Итоговое занятие. Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым, воспитывай себя. Я выбираю движение. Подвижные игры на свежем воздухе. Итого	3 часа 170 часов

Содержание тем.

1. Вводное занятие:

Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Составление группы учащихся. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

2 .Что такое здоровье?

Здоровье человека. От чего оно зависит. Режим дня школьника. Что такое режим дня? Зачем его нужно выполнять? Составление режима дня для школьника. Анкета: «Мой день».

3. Уроки Мойдодыра

Наша кожа! Забота о коже. Строение кожи. Знакомство с правилами ухода за кожей. От чего защищает кожа. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи.

Первая помощь при ранах, ожогах, травмах. Правила ухода за кожей.

Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Как беречь глаза.

Выполнение оздоровительной минутки.

«Гимнастика для глаз».

«Уход за ушами». Как устроено ухо человека (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Как беречь уши. «Беречь глаз, как алмаз».

Наши зубы.

Зуб – это живой орган. Строение зуба (коронка, корень, шейка).

Беседа о молочных зубах, о зубной пасте.

Как правильно чистить зубы. «чтобы зубы не болели».

«Наши руки и ноги».

Устройство человеческой ладони. Чем отличается рука человека от руки обезьяны.

Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на ногах, и руках. Заусенцы. Занозы, и их извлечение. Плоскостопие.

Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

4. «Если хочешь быть здоров».

Закаливание организма. Способы закаливания. Обтирания и обливания, полоскание холодной водой носоглотки. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Дискуссии на темы: «Чтобы меньше болеть», «Почему мы простужаемся», «Закаляться может каждый».

Конкурс рисунков на тему: «Мы дружим с физкультурой и спортом».

Подвижные игры: («Перетягивание каната», «Эстафета», «Хвост дракона», «Два кольца», «бревно» и др.).

5. «Заповеди здорового питания»

Питание - необходимое условие для жизни человека. Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. От чего зависит количество потребляемой пищи. Витамины.

Дискуссии на темы: «Почему нужно правильно питаться», «Здоровье пища для всей семьи», «Правильное питание», «Культура питания».

6. Уроки Айболита.

Правила на всю жизнь.

Почему мы болеем.

Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает себя сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат. Прививки от болезней. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания.

Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакция организма на прививки. Что нужно знать о лекарствах. Где хранить лекарства. Аллергия и лекарства. Как избежать отравлений. Признаки отравлений. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов.

Дискуссии на темы: «Как избежать простуды», «Как вести себя на улице в гололед», «Правила безопасного поведения на воде», «Правила общения с огнем», «Как уберечься от ударов электрического тока, от порезов, ушибов, переломов», «Как защититься от насекомых», «Первая помощь при отравлениях», «Первая помощь при травмах», «Первая помощь при перегреваниях, тепловых ударов, при ожогах и отморожениях», «Первая помощь при укусах насекомых, змей, кошек и собак».

7. ТВ, видео, компьютерные игры.

Роль компьютера, телевидения, видео в жизни людей. Вред, который приносят здоровью человека компьютерные игры. Польза и вред компьютера.

Ролевая игра: «Судить или не судить»

Конкурс рисунков: «Дети предупреждают»

8. «Курить, выпивать – себя убивать».

Что такое вредные привычки?

Курение опасно для жизни.

Алкоголь - наша беда. Наркомания - смерть нации. Какие бывают еще вредные привычки. В чем их опасность?

9. Уроки Знайки

Культура общения и поведения.

Чего не надо бояться. Предметы и явления, которых часто боятся дети. Почему не надо их бояться. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. Злые, завистливые и жадные люди, что с ними случается. Какие чувства испытывает добрый человек. Почему мы говорим не правду, обманываем родителей. К чему может привести хвастовство. Беседы на тему: «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным», «Почему мы не слушаем родителей», «Надо уметь сдерживать себя». «Как нужно относиться к подаркам», «Как выбирать друзей».

Как нужно одеваться. Что значит «одеваться со вкусом». Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах. Как научиться контролировать свое поведение.

«Нехорошие слова (жаргонные словечки).

Слова – паразиты.

10. Правильное и неправильное использование медикаментов

Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты. Правильное употребление лекарств. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.

Упражнение: «Ты в доме один и очень разболелся живот – твои действия?»

Экскурсия в аптеку с целью ознакомления с лекарственными препаратами.

11. «Зеленая аптека»

Лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.

Напитки бодрости и здоровья.

Аромо- и фитотерапия.

Проведение викторины: «Здоровье в саду, и на грядке».

Беседа на тему: «Лекарственные растения нашего края».

Викторина: «Целебное лукошко»

12. Итоговое занятие

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Метапредметные:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Условия реализации программы.

Учебно – методическое, информационное обеспечение программы.

Учебные пособия: натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.

Материально-техническое обеспечение: измерительные приборы: весы, часы и их модели, карандаши, краски, альбомы, мелки. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвуют: педагоги дополнительного образования, педагоги начальной школы.

Формы аттестации

Результатом работы по программе кружка «Азбука здоровья» можно считать сформированность у детей здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков, навыки межличностного общения.

Оценка уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д.

Обучающиеся должны знать:

- Основные термины и правила здорового образа жизни;
- Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- Основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице;
- Правила поведения в опасных ситуациях;
- Правила экологически грамотного поведения в природе;
- Значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- Предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- Правила здорового питания, культуру приёма пищи;
- Меры профилактики и укрепления осанки;
- Основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Обучающиеся должны уметь:

- Соблюдать свой режим дня;
- Выполнять правила личной гигиены;
- Выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- Выполнять правила безопасного поведения на улице, дома, в школе;
- Бережно относиться к природному окружению;
- Выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- Правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

Список литературы:

1. Л.А. Обухов, Н.А. Лемяскин, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».
2. Р.Г.Чуракова. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности: 1-4 кл.: 2 часть. - М.: Академкнига/ Учебник, 2011.
3. Ш.Галлиев Витаминные буквы. Находка с загадкой./ Галлиев Ш. Огурцы в тубетейках.- М.: Детская литература, 1995.
4. Л.ТатарниковаВалеология- основы безопасности жизни ребёнка.- М: Сфера, 1999.
5. И.Товпинец. Уроки здоровья. – М.: Просвещение, 2009.
6. Л.П.Молодова Игровые экологические занятия с детьми. – М.:Асар, 2008.
7. А.П. Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в школьном учреждении - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
8. Т.А.Куценко, Т.Ю. Медянова «365 веселых игр» Ростов – на – Дону, «Феникс» 2005.
9. «Лучшие внеклассные мероприятия. 1-4 классы» «ВАКО», Москва 2006.
10. Е.Н. Степанов, М.А. Александрова. «Классные классные дела». ТЦ «Сфера». Москва 2004.
11. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.
12. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004.

