

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАСМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
МОУ СШ № 2

от «___»
_____ 20__ г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МОУ СШ №2
города Переславля-Залесского
от «___» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Программа:

"Азбука здоровья"



Разработчик:
Чёрная Н.С.
учитель начальных классов

Переславль-Залесский
2015-2016г.

I. Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Программа реализует **спортивно-оздоровительное направление** и формирование у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Рабочая программа составлена на основе следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких), «Полезные привычки» (Родикова И.А.) в соответствии с требованиями ФГОС.

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

Содержание курса «Азбука здоровья» поддерживает раздел курса «Окружающий мир» «Человек и его здоровье» и ***даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.***

Цель программы «Азбука здоровья»:

- Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

В соответствии с целью поставлены задачи реализации программы:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств,
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;

- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

II. Общая характеристика курса

Актуальность

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но 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. 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 лично, 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.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа «Азбука здоровья» способствует формированию у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни, способствует формированию у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и

навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

Возраст детей, срок реализации

Программа составлена для детей 7- 9 лет и рассчитана на 1 год.

Формы и режим занятий.

Особенности организации учебного процесса

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия - 45 минут. Курс рассчитан на 34 часа.

На занятиях предусматриваются следующие **формы** организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценирования ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Для реализации программы используются следующие *методы*:

1. *Методы активного обучения*: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.
2. *Словесные*: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
3. *Стимулирования и мотивации*: игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
4. *Наблюдения*: зарисовки, записи, экскурсии.
5. *Практический*: творческие и индивидуальные работы учащихся.
6. *Частично-поисковый*: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
7. *Наглядности*: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
8. *Оценивание процесса выполнения заданий*: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Каждое занятие целесообразно начинать с физической разминки. Во время занятия, если оно проходит в классе, проводить динамические паузы, гимнастику для пальчиков и глаз.

Основополагающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Основные принципы реализации программы:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- оздоровительной направленности (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- сознательности (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности);
- 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 приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим);
- индивидуализации (осуществляется на основе 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; непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха; активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

III. Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах *уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества*;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.)
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима;

- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Ученик будет способен проявлять следующее:

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

Планируемые предметные результаты

Ученик будет знать:

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

Ученик научится:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать 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;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

Межпредметные связи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях:

- с уроками литературного чтения: знакомство с литературными произведениями, подбор пословиц и поговорок;

- с уроками окружающего мира: сезонные изменения в природе; изучение организма человека: осанка, питание, зрение; создание буклетов по сохранению здоровья;
- с уроками технологии: изготовление изделий из пластилина, изготовление амулета из соленого теста;
- с уроками изобразительного искусства: рисование плакатов, рисунков по теме; - с уроками музыки: прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.;
- с уроками физической культуры: разучивание упражнений.

IV. Содержание программы

№	Тема раздела	Аудиторных часов	Внеаудиторных часов	Всего часов
1.	<i>Мир вокруг меня и я в нём</i>	8	3	11
2.	<i>Правильно питание - залог здоровья</i>	6	1	7
3.	<i>Уроки Мойдодыра</i>	5	0	5
4.	<i>Охрана жизни человека</i>	6	3	9
5.	<i>Подводя итоги</i>	1	1	2
	Итого:	26	8	34

1. Мир вокруг меня и я в нём (11 часов)

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

2. Правильно питание - залог здоровья (7 часов)

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные

и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

3. Уроки Мойдодыра (5 ч)

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

4. Охрана жизни человека (9 ч)

Почему мы бодем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

5. Подводя итоги (2 ч)

Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учись быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки».

V. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Деятельность учащихся	Количество часов	Теория	Практика
Мир вокруг меня и я в нём (11 ч)						
1.	«Азбука здоровья»	<u>Вводное занятие</u> Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, на учебной площадке, во время экскурсий, при проведении мероприятий.	Знакомятся с правилами и режимом работы кружка. ТБ. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня.	1	1	
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Валеология. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа (изготовление амулета из соленого теста). Это интересно!	В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Прослушивают сказку, отвечают на вопросы по содержанию. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. В практической части: участвуют в динамической паузе, изготавливают амулет здоровья из соленого теста. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
3.	Я – неповторимый человек.	Беседа о неповторимости и (сочетание способностей, внешности и черт характера) каждого человека.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о неповторимости человека, делают выводы, что все люди разные. Анализируют	1	1	

		Заполнение таблиц «Положительные качества», «Вежливые слова» (работа в парах).	иллюстрации. Вырабатывают умения координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению.			
4.	Режим дня.	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие - составление режима дня второклассника .	Узнают о режиме дня и его влиянии на здоровье. Анализируют рисунки и озвучивают их. Работают в парах - составляют режим дня. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Преобразовывают информацию из одной формы в другую (составление плана, таблицы, схемы).	1	0,5	0,5
5.	Как настроение? Чувства.	Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими. Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о чувствах (переживаниях, которые человек испытывает в разных ситуациях). Игра «Покажи, какие чувства переживают сказочные герои».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать. Вспоминают вежливые слова, показывают мимикой чувства сказочных героев. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1	0,5	0,5

6.	Как сохранить глаза зорким? Здоровый сон.	Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить зрение». Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна». Разучивание упражнений гимнастики для глаз.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания из жизни о значении зрения в жизни человека. Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы. Просматривают тематический мультфильм, беседуют по содержанию. Разучивают упражнения для глаз. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1		1
7.	Работа над осанкой.	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки.	Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Сравнивают иллюстрации, оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику.	1	0,5	0,5
8.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых.	Беседа о пользе зарядки. Занятие на свежем воздухе. «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси – лебеди».	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Высказывают элементарные суждения о том, зачем нужно делать зарядку и вести подвижный образ жизни. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Играют на свежем воздухе, учатся распределять роли. Осваивают навыки организации и	1		1

			проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
9.	Вредные привычки.	Беседа о вредных привычках. Тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
10.	Как закаляться. Обтирание, обливание.	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их.	1	0,5	0,5
11.	Физкультура, спорт, здоровье.	Занятие на свежем воздухе. Спортивные старты.	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня. Участвуют в спортивных стартах, учатся работать в команде, поддерживать друг друга. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Совместно с учителем и другими учениками дают эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.	1		1
Правильное питание – залог здоровья (7 ч)						

12.	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп).	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Размышляют над темой, в ходе беседы получают новую информацию. Составляют рассказ на основе предметных рисунков и схемы. Выполняют задания в рабочей тетради. Сравнивают и группируют объекты по нескольким основаниям; находят закономерности; самостоятельно продолжают их по установленному правилу. Исследуют, из каких растений приготовлены каши. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1	0,5	0,5
13.	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	Беседа о здоровом питании. Кроссворд «Самые полезные продукты». Занятие на свежем воздухе. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Актуализируют свои знания, решают коллективно кроссворд. Играют на свежем воздухе в тематические игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в играх. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1	0,5	0,5
14.	Моя любимая еда.	Беседа «Свежие – несвежие продукты». Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания».	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Работают в тетради, составляют меню, играют в тематическую игру. Осуществляют анализ объектов с выделением существенных и	1	0,5	0,5

			<p>несущественных признаков. Преобразовывают текстовую информацию в таблицу. Осуществляют взаимопомощь и взаимный контроль. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>			
15.	Витамины – наши лучшие друзья!	<p>Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Загадки про овощи и фрукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Кроссворд «Сухофрукты».</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	1		1
16.	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	<p>Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию мультфильма. Беседа «Разнообразие молочных продуктов». Заочное путешествие в молочный магазин.</p>	<p>Смотрят мультфильм, беседуют по содержанию. Обсуждают презентацию «Заочное путешествие в молочный магазин». Вспоминают кисломолочные продукты, работают в рабочей тетради. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p>	1	0,5	0,5
17.	Город сладкоежек.	<p>Беседа о вреде злоупотребления сладкого. Игра «Город Сладкоежек». Лепка из</p>	<p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Перечисляют названия сладостей,</p>	1	0,5	0,5

		пластилина сладостей.	рассматривают иллюстрации. Обсуждают состав сладостей. Выясняют, какой вред наносит чрезмерное употребление сладостей организму. Лепят из пластилина.			
18.	Викторина «Продукты на моем столе».	Командное соревнование	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Участвуют в викторине. Учатся договариваться и приходиться к общему решению; формулируют собственное мнение и позицию; осуществляют взаимный контроль. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.	1		1
Уроки Мойдодыра (5 ч)						
19.	В гостях у Мойдодыра.	Прослушивание сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Слушают сказку, отвечают на вопросы, рассматривают иллюстрации, обсуждают поведение главного героя. Обсуждают значение чистоты в жизни человека, составляют советы по ее соблюдению (работают в группах). Учатся взаимодействовать в группе, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Составляют пословицы о чистоте и объясняют их значение.	1	0,5	0,5
20.	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении.	Обобщают полученные знания о чистоте. Ставят познавательные задачи и решают их с помощью учителя в ходе просмотра презентации. Раскрывают посылку, называют предметы личной гигиены и их предназначение. Получают задание – подготовить загадки о предметах личной гигиены к следующему занятию. Учатся	1	1	

			самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии.			
21.	«Помощники Мойдодыра» (мини-проект).	Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.	Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Актуализируют знания. Обобщают материал по теме. Работают в группах. Получают задание и планируют свою деятельность в группе. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Изготавливают книжки с подготовленными заранее загадками, выполняют рисунки к загадкам, оформляют книжки, презентуют продукт. Учатся договариваться и приходиться к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией.	1		1
22.	Грязные руки – причина болезней.	Беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и часто нужно это делать. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки». Практическое упражнение в мытье рук.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают, чем опасны для здоровья грязные руки. Выполняют задание в рабочей тетради. Анализируют инструкцию о правильном мытье рук, запоминают, упражняются на практике.	1	0,5	0,5
23.	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками.	Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками». Беседа по содержанию мультфильма. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Смотрят мультфильм. Выделяют правила ухода за зубами. Делятся своими впечатлениями о походе к стоматологу. Упражняются в правильной технике чистки зубов. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	1	0,5	0,5
Охрана жизни человека (9 ч)						
24	Почему мы бодем?	Встреча с	Участвуют в беседе с педиатром,	1	1	

		<p>педиатром. Беседа «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ.</p>	<p>актуализируют знания, задают вопросы. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий.</p>			
25	Безопасность при любой погоде.	<p>Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?</p>	<p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассматривают иллюстрации, читают правила поведения, обсуждают, делятся дополнительной информацией, жизненным опытом. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной погоде.</p>	1	1	
26.	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	<p>Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Работают в двух группах. Обобщают информацию о том, когда огонь-друг, а когда враг. Каждая группа доказывает свое утверждение на примерах. Просматривают презентацию, выделяют главные правила противопожарной безопасности, делают выводы. Смотрят мультфильм. Называют причины пожара в доме. Учатся выполнять правила безопасного</p>	1	1	

		<p>патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме».</p>	<p>поведения со спичками и др. пожароопасными предметами. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Чертят схематическое изображение планировки своей квартиры и составляют план эвакуации при пожаре.</p>			
27.	<p>Нужные и ненужные тебе лекарства Домашняя аптечка.</p>	<p>Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации. Демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.</p>	<p>Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Называют известные им лекарства. Узнают о самых распространенных лекарствах и их предназначении, вреде. Разбирают аптечку, анализируют содержимое, высказывают предположения о предназначении каждого предмета. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах.</p>	1	0,5	0,5
28.	<p>Какие опасности таит вода.</p>	<p>Обсуждение тематических плакатов: - Осторожно сосульки! - Осторожно, тонкий лед!</p>	<p>Рассказывают, что им известно о воде о значении воды в жизни человека. Читают тексты, ищут необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают</p>	1	1	

		<p>- Безопасное поведение у водоемов весной, способы и средства спасения утопающих.</p> <p>- Безопасность на воде во время летнего купания. Просмотр тематического мультфильма.</p>	<p>иллюстрации и составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. Просматривают тематический мультфильм, отвечают на вопросы по содержанию, делают выводы. Учатся выполнять правила безопасного поведения на воде и вблизи водоёмов. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение.</p>			
29.	<p>Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ</p>	<p>Просмотр мультфильма про электроток. Беседа «Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током). Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам». Просмотр мультфильма «Невидимка-газ». Беседа по содержанию.</p>	<p>Ставят познавательную задачу и решают ее в ходе беседы и просмотра мультфильма, проверяют свои предположения. Учатся выполнять правила безопасного поведения в обращении с электроприборами и газовой плитой. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение.</p> <p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность.</p>	1	1	
30.	<p>Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.</p>	<p>Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет». Просмотр мультфильма «Экстренные номера». Беседа</p>	<p>Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Делают предположения, почему пропадают дети. Рассуждают, почему дети могут уйти с незнакомым человеком. Учатся выполнять правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми. Учатся слушать и понимать других,</p>	1	1	

		по содержанию.	оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Разыгрывают проблемные ситуации. Учат экстренные номера и узнают их предназначение.			
31.	«Мы на улицах города». Спортивно-игровое мероприятие по ПДД.	Игра – задание «Друзья светофора». Игра - пазл «Знатоки дорожных знаков». Игры-эстафеты на свежем воздухе (спортзале) «Извилистая дорога», «Такси».	Знакомятся с элементарными правилами дорожного движения. В игре учатся различать дорожные знаки (их значение). Учатся выполнять правила безопасного поведения на проезжей части. Играют на свежем воздухе. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в игре. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1		1
32.	«Мы идем в поход».	Беседа о правилах безопасности на природе. Отдых на природе (экскурсия в живописный уголок родного города). Подвижные игры на свежем воздухе.	Повторяют и обобщают правила поведения на природе, вблизи водоемов, рассуждают об опасностях, которые можно встретить на природе. Учатся выполнять правила безопасного поведения на природе. Играют в подвижные игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	1		1
Подводя итоги (2 ч)						
33.	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	Работа творческих педагогических мастерских. Изготовление коллективного коллажа «Чаша здоровья». Подготовка к образовательному событию.	Работают в педагогических мастерских по разным направлениям, распределяют роли в мастерской, совместно планируют деятельность. Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению, презентовать свою работу перед аудиторией. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Под присмотром учителя	1		1

			выполняют задание. Готовятся к презентации конечного продукта. Подводят итоги работы мастерских (рефлексия).			
34.	«Учитесь быть здоровыми!»	Образовательное событие. Подведение итогов года. Посвящение в «здоровячки».	Учатся самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, книги, справочники, энциклопедии. Учатся договариваться и приходить к общему решению. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Презентовать свои работы перед аудиторией. Работают в педагогических мастерских, в творческих платформах, участвуют в заочном путешествии по стране здоровья, презентуют свои проекты. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.	1	1	

VI. Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

1. Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся.
2. Отчёт о работе, который может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом и др.
3. Оформление коллажа, выполнение творческих работ.
4. Наблюдения, тестирование, анкетирование, опрос. По их результатам составляется индивидуально - групповая карта освоения программы «Азбука здоровья». (В приложениях).

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Литература для учителя
Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004 г.
Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.
Азбука здоровья. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. М. ООО

«Маленький Гений – Пресс», 2010. – 33 с.
Дик Н.Ф «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2007 г.
Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.
Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Аксидент», 1998г.
Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г.
Дидактические материалы
М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. – М.:Олма Медиа Групп, 2012 г.
Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.
Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.
Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания.
Словари, справочники, энциклопедии.
Технические средства обучения
Ноутбук или компьютер.
Мультимедийный проектор
Интерактивная доска или проекционный экран.
Фотокамера цифровая. Видекамера.
Принтер
Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации, флипчарты.
Наглядные пособия
Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.
Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь при переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения».
Интернет - ресурсы
Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/
Мультфильм «Три котёнка» - https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk
Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs
Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M
Зарядка для детей - https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g
Как правильно мыть руки - http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI
Дорожные знаки для детей - http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html
Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html
Диагностика здорового образа жизни- http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni
Тестирование учащихся - http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni https://infourok.ru/material.html?mid=8688

VIII. Приложения

Итоговое тестирование.

(За каждый правильный ответ - 1 балл)

1. Что такое здоровый образ жизни?

- А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- В) Регулярные занятия физкультурой.

2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

- А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

3. В какой строчке описывается здоровый человек?

- А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
- Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
- В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

4. Что такое режим дня?

- А) Строгое соблюдение определенных правил.
- Б) Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
- В) Это прием пищи по времени.

5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- А) Много времени для отдыха и развлечений.
- Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- В) Получение высокой зарплаты.

8. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?

- А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
- Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
- В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

9. Какой из этих предметов должен быть личным?



10. Что такое рациональное питание?

- А) Это правильное, «разумное» питание.
- Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- В) Питание определенным набором продуктов питания .

11. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

- А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.
- Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.
- В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

Задания для проверки уровня освоения программы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Количество баллов	1	1	1	3	1	2	3	3	3	3	6	2	2

№ задания	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Количество баллов	3	3	1	3	2	3	5	3						

Задание 1

Закончи предложение:

Меры сохранения здоровья изучает наука _____.

Задание 2

Сколько раз в день надо чистить зубы:

- А) 1 раз в день;
- Б) 2 раза в день, когда захочешь;
- В) 2 раза в день: утром – перед едой и вечером – перед сном.

Задание 3

Сколько раз в год надо посещать врача-стоматолога? _____

Задание 4

Назови продукты, которые полезны твоим зубам:

Задание 5

Через что кожа дышит?

- А) через нос;
- Б) через поры;
- В) через рот.

Задание 6

Какие повреждения кожи ты знаешь?

Задание 7

Перечисли правила ухода за кожей.

Задание 8

Какие продукты полезны для здоровья?

Задание 9

Какие правила питания ты знаешь?

Задание 10

Какие правила ухода за одеждой ты знаешь?

Задание 11

Дай советы, что полезно и что вредно для здоровья человека.

Полезно для здоровья

Вредно для здоровья

<hr/>	<hr/>

Задание 12

Объясни, почему курение вредно для организма человека.

Задание 13

Допиши данные утверждения, указав причину *а*) и следствие *б*).

а) Чтобы не было искривления позвоночника и нормально развивались внутренние органы (легкие, сердце), надо сидеть за столом _____

б) Врачи рекомендуют два раза в день чистить зубы (утром и вечером), чтобы _____

Задание 14

Какие правила безопасного поведения надо соблюдать у водоемов?

Задание 15

Назови меры по улучшению экологической обстановки в городе или селе, где ты живешь.

Раскрой, как это помогает сохранению здоровья

людей. _____

Задание 16

Вставь в определение пропущенное слово:

**События, которые угрожают здоровью
и жизни людей называют
_____ ситуациями.**

Задание 20

Какие виды травм ты знаешь?

Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

Задание 21

Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

Задание 22

Назови, какие нужно помнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми.

Задание 23

Рассмотри рисунок уличного светофора. Запиши, что означают световые сигналы: красный, желтый, зеленый.



Задание 24

Запиши, что обозначают дорожные знаки:



1. _____

2. _____

Задание 25

Составь и запиши правила безопасности для пешеходов в городских условиях. Заполни пропуски в предложениях.

Переходи проезжую часть только при _____ сигнале светофора.

Переходи проезжую часть по _____ переходу.

Не перебегай дорогу перед _____.

Не играй в мяч или салки на _____.

Задание 26

Расшифруй правило

3	24	16	9	12		А	Ы	В	С	К
19	13	1	18	7		С	У	О	А	Т
17	23	6	14	21		М	Н	Й	С	К
8	11	20	2	10		Е	У	Е	П	Ь
4	25	15	5	22		С	Х	О	А	О

Задание 27

Заполни таблицы

Правила общения	

Волшебные слова	

Карта оценки результатов освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Предметные результаты

Сводная ведомость результатов итогового тестирования

ФИО учащегося	№ вопроса (количество баллов)											
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	Итого
Итого												
Уровень												

Уровень усвоения:

11 баллов – «высокий» (В);

8-10 баллов – «достаточный» (Д);

5-7 баллов – «средний» (С);

4 и меньше – «низкий» (Н).

Сводная ведомость результатов выполнения заданий:

ФИО	№ задания (количество баллов)																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Итого		
Итого																														
Уро- вень																														

Уровень усвоения:

68 – 72 балла – «высокий» (В);

48 - 67 баллов – «достаточный» (Д);

36 - 47 баллов – «средний» (С);

35 и меньше – «низкий» (Н).

Метапредметные результаты

Карта наблюдений и фиксирования результатов (в соответствующей ячейке поставить +).

Уровень	ФИО									
Учебная мотивация										
Высокий уровень (Проявляет интерес к новому; сформированы <i>учебные</i> мотивы; стремится к получению высоких оценок)										
Средний уровень (Частично сформирован интерес к новому; частично сформированы <i>учебные</i> мотивы, стремится получать хорошие оценки)										
Низкий уровень (К занятиям безразличен; сформированность <i>учебных</i> мотивов недостаточна)										
Умение ставить с помощью учителя и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности										
Высокий уровень (Определяет цель учебной деятельности самостоятельно. Четко осознает свою цель и структуру найденного способа решения новой задачи)										
Средний уровень										

<p>(Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)</p>										
<p>Низкий уровень (Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения)</p>										
<p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, удерживать сформулированную задачу</p>										
<p>Высокий уровень (Осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи регулирует весь процесс выполнения. Определяет цель выполнения заданий под руководством учителя.)</p>										
<p>Средний уровень (Предъявляемое требование осознается лишь частично. Охотно осуществляет решение познавательной задачи, не изменяя ее и не выходя за ее требования. Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов решения)</p>										
<p>Низкий уровень (Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Нуждается в пошаговом контроле со стороны учителя. Не может ответить на вопросы о том, что он</p>										

собирается делать или что сделал)										
Умение устанавливать простейшие причинно-следственные связи										
Высокий уровень (Умеет объяснить причины того или иного явления или процесса, найти связь между ними, определить следствие, влияние одного предмета или явления на другой)										
Средний уровень (иногда затрудняется при установлении причинно-следственных связей, нуждается в помощи учителя)										
Низкий уровень (не умеет устанавливать простейшие причинно-следственные связи)										
Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты										
Высокий уровень (Умеет анализировать устанавливает закономерности, пробует предложить альтернативные варианты решения различных задач)										
Средний уровень (Умеет анализировать устанавливает закономерности, но делает с ошибками. Требуется больше времени на выполнение подобных заданий)										
Низкий уровень (Низкая скорость мышления. Проблемы с анализом и выделением закономерностей)										
Овладение навыками монологической и диалоговой речи; отвечать на вопросы, слушать и										

понимать других

<p>Высокий уровень (Обладает хорошим словарным запасом и активно им пользуется, усваивает материал, дает обратную связь (пересказ, рассказ) Активно принимает участие в работе группы, умеет договариваться с другими людьми, понимает смысл высказываний других людей и выражает свою точку зрения)</p>										
<p>Средний уровень (Читает, высказывает свои мысли по алгоритму. Понимает смысл высказываний других людей, но испытывает трудности при выражении обратной связи. Ведомый)</p>										
<p>Низкий уровень (Читает, но не понимает прочитанного, и не может найти нужных слов при высказывание обратной связи. Не хочет участвовать в диалоге. Не слушает и не понимает других.</p>										

Умение создавать и преобразовывать знаково-символические модели для решения познавательных задач

<p>Высокий уровень (Выполняет самостоятельно)</p>										
<p>Средний уровень (Выполняет частично самостоятельно, частично с помощью)</p>										
<p>Низкий уровень (Выполнять самостоятельно не может)</p>										

Умение извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)										
Высокий уровень (Выполняет самостоятельно)										
Средний уровень (Выполняет частично самостоятельно, частично с помощью)										
Низкий уровень (Выполнять самостоятельно не может)										
Умение осуществлять совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать в группе										
Высокий уровень (Осознанно стремится к сотрудничеству, доброжелательно идет на контакт, участвует в совместном решении проблемы (задачи))										
Средний уровень (Работает в паре или группе ситуативно, участвует выборочно в диалоге, идет на контакт, когда уверен в своих знаниях)										
Низкий уровень (не идет на контакт (агрессивен или пассивен))										