Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО С СОВЕТОМ РОДИТЕЛЕЙ (ПРОТОКОЛ ОТ 07.05.19г. №4) |  |  | уТВЕРЖДЕНО.  пРИКАЗ ДИРЕКТОРА маоу сош № 15  ОТ 30.08.19 Г  № 156 |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

**(социально-педагогическая направленность )**

**Возраст учащихся: 7-11 лет (1-4 класс)**

**Срок реализации: 1 год**

**Учитель:** Колмакова Н.А. 1 к. к.

Первоуральск, 2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа общеразвивающей программы дополнительного образования «Движение вверх» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и направлена на развитие творческих способностей обучающихся, овладение метапредметными универсальными учебными действиями. В программе представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В основу разработки положены, следующие нормативно-правовые документы:

* Федеральный закон Российской Федерации об образовании
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 кл.) (ФГОС НОО)
* СанПиН 2.4.2. 2821– 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993.

**Цель программы:**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

**Задачи формирования культуры здорового и безопасного**

**образа жизни обучающихся**:

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на год и составлена из расчета 1 час в неделю. Всего 34 часа.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности** по спортивно-оздоровительному направлению «ШДЗ» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Содержание курса**

*Тема 1.* **Почему мы болеем?(1 ч)**

Причина болезни. Признаки болезни. Подвижные игры на свежем воздухе. Как здоровье?

*Тема 2.* **Кто и как предохраняет нас от болезней?(2 ч)**

Как организм помогает сам себе? Твой новый режим дня. Здоровый образ жизни. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Тема 3.* **Кто нас лечит.(1 ч)**

Какие врачи нас лечат. Чтобы не болеть. Внеклассное мероприятие «Советы Айболита». Подвижные игры на свежем воздухе.

*Тема 4.* **Прививки. (1 ч)**

Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Динамическая прогулка.

«В гости к берёзкам».

*Тема 5.* **Что нужно знать о лекарствах.(2 ч)**

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Какие бывают витамины. Здоровое питание. Примерное меню на день. Свежий воздух и вода – наши лучшие друзья!»

*Тема 6.* **Как избежать отравлений.(2 ч)**

Отравления лекарствами. Пищевые отравления. Зачем проветривать помещения. Динамические прогулки с играми на свежем воздухе.

*Тема 7.* **Безопасность при любой погоде. (2 ч)**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и слякоть. Если на улице гололёд Секреты «Гололедицы». Спортивные соревнования. Игры с мячом. Наш друг – скакалка.

*Тема 8.* **Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте. (2 ч)**

Опасность в нашем доме. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «опасные ситуации». Как вести себя на улице. Динамические прогулки с играми на свежем воздухе.

*Тема 9.* **Правила безопасного поведения на воде.(1 ч)**

Вода – наш друг. Вода – наш враг. Откуда берётся вода? Родниковая вода. Презентация « Река - Чусовая». Экскурсии (виртуальная) к реке, роднику.

*Тема 10.* **Правила обращения с огнём.(1 ч)**

Чтобы огонь не причинил вреда. Конкурс рисунков «Со спичками не шутят!» Динамические прогулки с играми на свежем воздухе.

*Тема 11.* **Осторожно – электрический ток!(1ч)**

Чем опасен электрический ток. Презентация. Правила обращения с электроприборами.

Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.

*Тема 12.* **Травмы.(2 ч)**

Травмы. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Ушибы и порезы. Динамические перемены и прогулки без травм. Спортивные эстафеты.

*Тема 13.* **Вредные привычки.(2 ч)**

Что такое вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Мы за здоровый образ жизни! Игры на свежем воздухе.

*Тема 14.* **Правила безопасности(2 ч)**

Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Динамические прогулки с играми на свежем воздухе.

*Тема 15.* **Чем заняться после школы.(1 ч)**

Умей организовать свой досуг. Эстафеты, игры на свежем воздухе.

*Тема 16.* **Секреты общения(3 ч)**

Что такое дружба. Как выбрать друзей. Воспитай себя. Ролевые игры на свежем воздухе.

*Тема 17.* **Страна Здоровья(2 ч)**

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).

*Тема 18.* **Закаливание.(2 ч)**

Если хочешь быть здоров. Свежий воздух и вода – наши лучшие друзья! Игры

*Тема 19.* **Доктор Игра.(2 ч)**

Во что играли наши предки. Русская игра «Городки». Подвижные игры на свежем воздухе.

*Тема 20.* **Здравствуй лето!(2ч)**

Лето, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила поведения на воде. Осторожно, лес! Правила поведения в лесу. Экскурсии, походы. Доктора природы (обобщающие уроки). Праздник здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

**Формы организации занятий:**

* Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных общешкольных мероприятиях: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.
* Проведение утренней зарядки, физкультминуток на уроках, организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе.
* Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований (проветривание учебных кабинетов на перемене)
* Игры, спортивно-оздоровительные конкурсы в классе, викторины, проекты,
* Игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье - плюс».
* Агитация и запись учащихся класса в спортивные секции.
* Организация походов выходного дня,
* Туристические походы.
* Организация горячего питания, уроки здорового питания.

**Форма контроля:**

1. *самостоятельный выбор здорового образа*
2. *игры*  направлены на выявление освоения отдельными видами движений при коллективном взаимодействии с целью дальнейшей коррекции как со стороны учителя, так и самими учащимися;
3. *диагностическое тестирование*: оценивается граница собственных знаний, умений и навыков учащихся. Такой вид контроля позволяет самому ученику определить затруднения, и затем вместе с учителем наметить пути ликвидации этих пробелов;
4. *соревнования:*проводятся после овладения учащимися умениями, делают освоение предыдущего материала более устойчивым;
5. *подвижные игры:* Перед игрой осуществляется разбор игровых правил, распределение ролей. После окончания игры обязательно подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик может проверить не только правильность своего выбора игровых действий, но и способы контроля, а также объективность своей оценки участия в игре.
6. *творческие проекты.*

**Материально-техническое обеспечение**

Технические средства обучения:

Магнитная доска для крепления карт и таблиц.  
Экспозиционный экран.  
Персональный компьютер.  
Мультимедийный проектор.

**Электронно-звуковые пособия**

Видеофильмы и презентации, соответствующие содержанию обучения (по возможности**).**

**Литература**

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 1997.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб., 1996.
4. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методической конструктор. – М.: Просвещение, 2015.
5. Безруких М.М. Здоровье сберегающая школа/М.: МПСИ, 2004.
6. Борисов И.П. Обеспечение здоровье сберегающих технологий в школе// Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. - 2-е изд. – М.: ФиС, 1990.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический

конструктор: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.

**Календарно-тематическое планирование**

**общеразвивающей программы дополнительного образования**

**«Движение вверх»**

**1-й год обучения (34ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Тема** | **Основное содержание**  **Цели, задачи** | **Планируемый результат** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **1** | **Почему мы болеем?**   * Причина болезни. * Признаки болезни. * Подвижные игры на свежем воздухе. * Как здоровье? | **Цель**: выяснить, что включают в себя понятия «здоровье» и «заболевание»  **Задачи:**   1. Выяснить, почему люди болеют. 2. Выявить признаки болезни. 3. Понять, что такое здоровье. 4. Выявление профилактических мер для сохранения здоровья. 5. Практикум «Свежий воздух и движение-это лучшее леченье» | 1. Учащиеся должны знать, что такое «здоровье» и «болезнь». 2. Знать причины болезней. 3. Знать меры профилактики для сохранения здоровья. 4. С помощью тестов учащиеся должны оценить своё состояние здоровья. 5. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей. 6. Укрепление здоровья | **1** |  |
| **2-3** | **Кто и как предохраняет нас от болезней?**   * Как организм помогает сам себе? * «Твой новый режим дня» * Здоровый образ жизни. * Подвижные игры на свежем воздухе. | **Цель:** выяснить основные компоненты здоровья.  **Задачи:**   1. Выяснить внутренние ресурсы человека. 2. Вспомнить, что такое ЗОЖ. 3. Основные компоненты ЗОЖ. 4. Режим дня – залог здоровья 5. Практикум «Свежий воздух и движение-это лучшее леченье» | 1. Закрепление понятия «здоровье»: внутренние ресурсы организма + ЗОЖ. 2. Знакомство с понятием «иммунитет». 3. Учащиеся должны чётко знать, что нужно делать для сохранения своего здоровья. 4. Закрепление у обучающихся умения строить сообщение в устной форме и осуществлять монологическое высказывание. 5. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей. 6. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **4** | **Кто нас лечит.**   * Какие врачи нас лечат. * Чтобы не болеть * Внеклассное мероприятие «Советы Айболита» * Подвижные игры на свежем воздухе. | **Цель:** вспомнить, какие врачи нам помогают поддерживать здоровье.  **Задачи:**   1. Выяснить, зачем нужны врачи. 2. Вспомнить основные специальности врачей. 3. Повторить секреты здорового человека в занимательной форме 4. Практикум «Свежий воздух и движение - это лучшее леченье» | * 1. Учащиеся должны знать основные врачебные специальности.  1. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе. 2. Укрепление «иммунитета». 3. Учащиеся должны знать основные 4. « Секреты» здоровья (здорового образа жизни) 5. Укрепление здоровья | **1** |  |
| **5** | **Прививки.**   * Инфекционные болезни * Прививки от болезней. * Динамическая прогулка. * «В гости к берёзкам» | **Цель:** формирование знания об инфекционных болезнях и средствах борьбы с ними.  **Задачи:**   1. Выяснить, что такое «инфекция» и «инфекционная болезнь». 2. Выяснить, для чего нужны прививки. 3. Узнать, что такое вакцина. | 1. Учащиеся должны знать, что такое «инфекционная болезнь», виды инфекционных болезней и средства борьбы сними. 2. Формирование положительного отношения к прививкам, как средству борьбы с инфекционными заболеваниями. 3. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей. 4. Укрепление здоровья | **1** |  |
| **6-7** | **Что нужно знать о лекарствах.**   * Какие лекарства мы выбираем. * Домашняя аптечка. * Какие бывают витамины * Здоровое питание. Примерное меню на день * Свежий воздух и вода – наши лучшие друзья!» | **Цель:** выяснить, что такое «лекарство», познакомиться с видами лекарств.  **Задачи:**   1. Вспомнить, что такое «лекарство». 2. Понятие об аптечных препаратах. Антибиотики. 3. Выяснить, что такое «нетрадиционная медицина». 4. БАДы. 5. Правила безопасности при приёме лекарств. Лекарственная аллергия. 6. Вспомнить, какие бывают витамины | 1. Учащиеся должны запомнить такие понятия, как «лекарство», «антибиотики». 2. Запомнить правила приёма лекарств. 3. Узнать, как медикаментозное лечение можно заменить методами нетрадиционной медицины. 4. Закрепление умения работать в одновозрастной группе. 5. Закрепление умения формулировать и доказывать собственное мнение и позицию, учитывая интересы других. 6. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **8-9** | **Как избежать отравлений.**   * Отравления лекарствами. * Пищевые отравления. * Зачем проветривать помещения * Динамические прогулки с играми на свежем воздухе. | **Цель:** выяснить, что такое «отравление», виды отравлений и как оказать помощь при различных отравлениях.  **Задачи:**   1. Выяснить виды отравлений. 2. Узнать о первой помощи при различных отравлениях. | 1. Учащиеся должны знать, что может вызвать отравление. 2. Овладение навыками первой помощи при отравлениях. 3. Закрепление навыков анализа, установления причинно-следственных связей. 4. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **10-11** | **Безопасность при любой погоде.**   * Если солнечно и жарко. * Если на улице дождь и слякоть. * Если на улице гололёд Секреты «Гололедицы» * Спортивные соревнования * Игры с мячом. * Наш друг - скакалка | **Цель:** овладение навыками первой помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях.  **Задачи:**   1. Узнать, как защитить себя от теплового и солнечного удара. 2. Овладение навыками первой помощи при тепловом и солнечном ударах. 3. Первая помощь при ожогах и обморожениях. 4. Что делать, если промочил ноги. 5. Узнать, секреты «Гололедицы» | 1. Обучающиеся должны знать, как предотвратить тепловой и солнечный удар, а также как нейтрализовать их последствия. 2. Овладеть навыками первой помощи при ожогах и обморожениях. 3. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе. 4. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **12-13** | **Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте.**   * Опасность в нашем доме. * Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «опасные ситуации» * Как вести себя на улице. * Динамические прогулки с играми на свежем воздухе. | **Цель:** вспомнить правила безопасности поведения дома и на улице.  **Задачи:**   1. Вспомнить, какие опасные ситуации могут возникнуть дома и как их предотвратить. 2. Вспомнить, какие опасные ситуации могут возникнуть дома и как их предотвратить. 3. Смоделировать и разыграть опасные ситуации и способы их решения. | 1. Обучающиеся должны чётко представлять опасности, которые их могут подстерегать их дома и на улице и способы их предотвращения. 2. Закрепление умения работать в группе. 3. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **14** | **Правила безопасного поведения на воде.**   * Вода – наш друг. * Вода – наш враг * Откуда берётся вода? Родниковая вода. * Презентация «Река - Чусовая». Экскурсии к реке, роднику. | **Цель:** закрепить правила поведения на воде.  **Задачи:**   1. Обсудить опасность открытых водоёмов. 2. Вспомнить правила поведения на воде. | 1. Обучающиеся должны знать правила безопасного поведения на воде. 2. Должны представлять правильные действия в случае критической ситуации. 3. Укрепление здоровья | **1** |  |
|  | **Правила обращения с огнём.**   * Чтобы огонь не причинил вреда. * Конкурс рисунков «Со спичками не шутят!» * Динамические прогулки с играми на свежем воздухе. | **Цель:** вспомнить правила обращения с огнём.  **Задачи:**   1. Выяснить причины возникновения пожаров. 2. Вспомнить, как можно предотвратить пожары. 3. Выяснить правила поведения при пожаре. | 1. Обучающиеся должны знать причины возникновения пожаров и как их предотвратить. 2. Чётко знать правила поведения при пожаре. 3. Развитие умения строить сообщения в устной форме, монологическое высказывание, работу в одновозрастной группе. 4. Укрепление здоровья | **1** |  |
| 15 |  |  |
| **16** | **Осторожно – электрический ток!**   * Чем опасен электрический ток. Презентация * Правила обращения с электроприборами * Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | **Цель:** узнать, как уберечься от поражения электрическим током.  **Задачи:**   1. Выяснить, чем опасен электрический ток. 2. Узнать правила электрической безопасности. 3. Овладеть навыками первой помощи поражённому электрическим током. | 1. Обучающие должны знать, чем опасен электрический ток и как уберечься, от поражения электрическим током. 2. Владеть навыками первой помощи пострадавшему от поражения электрическим током. 3. Укрепление здоровья | **1** |  |
| **17-18** | **Травмы.**   * Травмы. Растяжение связок и вывих костей. * Переломы. * Ушибы и порезы * Динамические перемены и прогулки без травм * Спортивные эстафеты | **Цель:** узнать, как уберечься от порезов, ушибов, переломов.  **Задачи:**   1. Выявить виды травм и способы их избежать. 2. Научиться оказывать первую помощь при различных травмах. | 1. Обучающиеся должны знать, как избежать травм. 2. Должны научиться оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм. 3. Закрепить навыки групповой работы. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **19-20** | **Вредные привычки**   * Что такое вредные привычки * Как отучить себя от вредных привычек * Мы за здоровый образ жизни! * Игры на свежем воздухе. | **Цель:** формирование понятия о вредных привычках и способах борьбы с ними.  **Задачи:**   1. Вспомнить, какие привычки мы называем вредными. 2. Выработать пути преодоления вредных привычек. | 1. Понятие о том, что нужно сделать, чтобы избавится от вредных привычек. 2. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **21-22** | **Правила безопасности**   * Как вести себя с незнакомыми людьми. * Как вести себя, когда что-то болит. * Динамические прогулки с играми на свежем воздухе. | **Цель:** выяснить правила безопасности при общении с животными.  **Задачи:**   1. Вспомнить, чем могут быть опасны укусы и следы когтей кошек и собак. 2. Повторить правила общения с животными. 3. Первая помощь при укусах. | 1. Обучающиеся должны знать, чем опасны укусы домашних животных. 2. Знать правила общения с животными. 3. Знать, как оказать первую помощь при укусах. 4. Закрепление умения формулировать и доказывать собственное мнение и позицию, учитывая интересы других. 5. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **23** | **Чем заняться после школы.**   * Умей организовать свой досуг. * Эстафеты, игры на свежем воздухе. | **Цель:** помощь обучающимся в организации своего досуга.  **Задачи:**   1. Вспомнить понятия «досуг» и «режим дня» 2. Научить правильно планировать свободное время. | 1. Предложить обучающимся различные модели организации досуга. 2. Помочь правильно спланировать свободное время. 3. Укрепление здоровья | **1** |  |
| **24,25-26** | **Секреты общения**   * Что такое дружба. * Как выбрать друзей. * Как помочь родителям. * Воспитай себя. * Ролевые игры на свежем воздухе | **Цель:** дать обучающимся представление о проблемах современной медицины.  **Задачи:**   1. Современные неизлечимые заболевания. 2. Современные факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека. 3. Современные медицинские меры по здоровьесбережению. | * Обучающиеся должны иметь представление о современных проблемах медицины и некоторые пути их преодоления. * Пропаганда здорового образа жизни. * Поиск альтернативных методов лечения. * Понятие связи духовной жизни человека и его физического состояния. * Укрепление здоровья | **3** |  |
| **27-28** | **Страна Здоровья**   * Огонёк здоровья. * Путешествие в страну здоровья. * 3 Культура здорового образа жизни (урок-соревнование). | **Цель:** Повторение, знаний о духовном и физическом здоровье человека. | 1. Обобщение знаний, полученных за год. 2. Понятие о единстве духовного и физического здоровья человека. 3. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **29-30** | **Закаливание.**   * Если хочешь быть здоров. * Свежий воздух и вода – наши лучшие друзья! Игры | **Цель:** формирование понятий о ЗОЖ  **Задачи:**   1. Выяснить, что такое закаливание и как оно влияет на состояние здоровья человека. 2. Уяснить основные принципы закаливания. | 1. Понять влияние закаливания на здоровья человека. 2. Узнать способы и методики закаляющих процедур. 3. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **31-32** | **Доктор Игра.**   * Во что играли наши предки. * Русская игра «Городки». * Подвижные игры на свежем воздухе. | **Цель:** выяснить влияние подвижных игр на здоровье человека  **Задачи:**   1. Формирование понятия, что «движение – это жизнь». 2. Узнать, во что играли наши предки, чтобы сохранить хорошую физическую форму. | 1. Разучить подвижные игры. 2. Осознать, что движение помогает человеку оставаться здоровым. 3. Укрепление здоровья | **2** |  |
| **33-34** | **Здравствуй лето!**   * Лето, воздух и вода – наши лучшие друзья. * Правила поведения на воде. * Осторожно, лес! * Правила поведения в лесу. * Экскурсии, походы * Доктора природы (обобщающие уроки) * Праздник здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» | **Цель:** использование сезонных изменений погоды для укрепления здоровья человека.  **Задачи:**   1. Узнать возможности летнего сезона в укреплении своего здоровья. 2. повторение основ ЗОЖ. 3. ОБЖ в летнее время | 1. 1. Выяснить влияние воздуха и воды на здоровье человека. 2. 2.Вспомнить правила поведения на воде и в лесу.   3.Подготовиться к правильному времяпрепровождению во время летних каникул.  4.Вспомнить составляющие здорового образа жизни  5. Укрепление здоровья  6.Подведение итогов | **2** |  |