

2.Пояснительная записка

Рабочая программа по факультативному курсу «135 уроков здоровья» для 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 18.12.2012 г. N 1060 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 года №1241, зарегистрированного Минюстом России 4 февраля 2011 года № 19707 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации».

Цель данного курса - формирование у учащихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

1. Создать условия для формирования физического здоровья и духовного здоровья.
2. Установить факторы укрепляющие здоровье и разрушающие здоровье.
3. Закрепить здоровые принципы питания, здоровые привычки.
4. Разучить с учащимися разнообразные игры (спокойные и активные игры).
5. Подобрать полезные и интересные упражнения для сохранения своего здоровья.
6. Вовлечь учащихся в поиск физкультминуток и динамических пауз для младшего школьного возраста.
7. Осуществлять активную оздоровительную деятельность.
8. Создать условия для формирования умений и навыков работы в сотрудничестве.
9. Создать условия для формирования коммуникативных умений.
10. Создать условия для становления мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка.

3.Общая характеристика факультативного курса

Данный курс включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Особый акцент в курсе сделан на использовании следующих методов работы:

1. Метод эвристической беседы.
2. Метод проблемного обучения.
3. Поисковый метод.
4. Исследовательский метод.

Методика работы с учащимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, учитель делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

4.Описание места курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №15 г. Гурьевска» на изучение курса «135 уроков здоровья» во 2 классе отводится 34 часа в год – 1 час в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни — признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

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

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

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

Ценность человечества — осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса «135 уроков здоровья» во 2 классе является формирование следующих умений:

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса «135 уроков здоровья» в 3-м классе является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения.
- Совместно с учителем обнаруживать и формулировать проблему.
- Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно *предполагать*, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.

- *Отбирать* необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

- Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).

- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* факты и явления; определять причины явлений, событий.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* на основе обобщения знаний.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую:

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *представлять информацию* в виде текста, таблицы, схемы.

Коммуникативные УУД:

- Доносить свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

- Доносить свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Средством формирования этих действий служит работа в малых группах.

Предметными результатами изучения курса «135 уроков здоровья» в 3-м классе является формирование следующих умений:

-Собрать упражнения, тренинги.

-Сформировать сборники физкультминуток, оздоровительных пауз.

-Составить рекомендации для организаторов физкультминуток, оздоровительных пауз.

-Разработать индивидуальные программы по самооздоровлению.

6.Содержание курса

Раздел I. Почему мы болеем.

Тема 1. Причины болезни.

Тема 2. Признаки болезни.

Тема 3. Как здоровье?

Болезнь. Синдромы болезни. Профилактика болезни. Вирусы. Бактерии. Инфекции.

Раздел II. Кто и как предохраняет нас от болезней.

Тема 4. Как организм помогает себе сам.

Тема 5. Здоровый образ жизни.

Адаптация. Режим дня. Личная гигиена. Хорошее настроение. Вредные привычки.

Раздел III. Кто нас лечит.

Тема 6. Какие врачи нас лечат.

Педиатр. Стоматолог. Окулист. Отоларинголог. Хирург.

Раздел IV. Прививки от болезней.

Тема 7. Инфекционные болезни.

Тема 8. Прививки от болезней.

Инфекция. Иммунитет.

Раздел V. Что нужно знать о лекарствах.

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем.

Тема 10. Домашняя аптечка.

Антибиотики. Аллергия. Стерильная повязка. Медикаменты.

Раздел VI. Как избежать отравлений.

Тема 11. Отравление лекарствами.

Тема 12. Пищевые отравления.

Тошнота. Рвота. Вялость. Сонливость. Головокружение. Пульс. Правила хранения продуктов.

Раздел VII. Безопасность при любой погоде.

Тема 13. Если солнечно и жарко.

Тема 14. Если на улице дождь и гроза.

Головной убор. Солнечный удар. Перегрев. Переохлаждение. Гроза. Правила поведения при грозе. Зонт.

Раздел VIII. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Тема 15. Опасность в нашем доме.

Тема 16. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения. Правила уличного движения.

Раздел IX. Правила безопасного поведения на воде.

Тема 17. Вода – наш друг.

Спасательный круг. Берег. Буйки. Дыхание. Поведение на воде. пляж.

Раздел X. Правила обращения с огнем.

Тема 18. Чтобы огонь не причинил вреда.

Пожар. Огонь. Пожарники. Эвакуация при пожаре. Первая помощь.

Раздел XI. Как уберечься от поражения электрическим током.

Тема 19. Чем опасен электрический ток.

Ток. Провода. Электрические приборы. Экстренный вызов. Резиновый коврик. Первая помощь.

Раздел XII. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Тема 20. Травмы.

Ушиб. Порез. Перелом. Первая помощь.

Раздел XIII. Как защититься от насекомых.

Тема 21. Укусы насекомых.

Аллергия. Первая помощь. Пинцет. Мазь. Инфекция. Жало.

Раздел XIV. Предосторожности при обращении с животными.

Тема 22. Что мы знаем про собак и кошек.

Глисты. Стригущий лишай. Тиф. Чума. Бешенство. Правила обращения с животными. Ветеринар.

Раздел XV. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Тема 23. Отравление ядовитыми веществами.

Тема 24. Отравление угарным газом.

Яд. Отравление. Грибы. Ягоды. Газ. Первая помощь. Признаки отравления. Дезинфекция. Дезодорант.

Раздел XVI. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Тема 25. Как помочь себе при тепловом ударе.

Признаки теплового удара. Холодный компресс. Обморожение. Озноб. Сонливость. Нарушение координации движения. Волдырь. Первая помощь.

Раздел XVII. Первая помощь при травмах.

Тема 26. Растяжение связок и вывих костей.

Тема 27. Переломы.
Тема 28. Если ты ушибся или порезался.
Связка. Вывих. Перелом. Порез. Ушиб. Сустав. Отек тканей. Лед. Шина.
Кровеносные сосуды. Йод. Повязка. Компресс. Первая помощь. Марганец. Дезинфекция.
Перекись водорода.

Раздел XVIII. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Тема 29. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Инородное тело. Ухо. Горло. Нос. Первая помощь.

Раздел XIX. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Тема 30. Укусы змей.

Виды змей. Признаки укуса змеи. Первая помощь.

Раздел XX. Сегодняшние заботы медицины.

Тема 31. Расти здоровым.

Тема 32. Воспитавай себя.

Тема 33. Я выбираю движение.

Тема 34. День Здоровья «Здоровье – богатство на все времена».

Здоровый образ жизни. Прогулки. Саморазвитие. Вежливость. Нравственность.
Доброта. Зло. Подвижные игры. Спорт.

7. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
	I. Почему мы боеем	3	
1	Причины болезни		
2	Признаки болезни		
3	Как здоровье?		
	II. Кто и как предохраняет нас от болезней	2	
	Как организм помогает себе сам		
1	Здоровый образ жизни		
2	III. Кто нас лечит	1	
3	Какие врачи нас лечат		
	IV. Прививки от болезней	2	
1	Инфекционные болезни		
2	Прививки от болезней		
	V. Что нужно знать о лекарствах	2	
1	Какие лекарства мы выбираем		
2	Домашняя аптечка		
	VI. Как избежать отравлений	2	
1	Отравление лекарствами		
2	Пищевые отравления		
	VII. Безопасность при любой погоде	2	
1	Если солнечно и жарко		
2	Если на улице дождь и гроза		
	VIII. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
1	Опасность в нашем доме		
2	Как вести себя на улице		
	IX. Правила безопасного поведения на воде	1	
1	Вода - наш друг		
	X. Правила обращения с огнем	1	

1	Чтобы огонь не причинил вреда		
	XI. Как уберечься от поражения электрическим током	1	
1	Чем опасен электрический ток		
	XII. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	
1	Травмы		
	XIII. Как защититься от насекомых	1	
1	Укусы насекомых		
	XIV. Предосторожности при обращении с животными	1	
1	Что мы знаем про собак и кошек		
	XV. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	
1	Отравление ядовитыми веществами		
2	Отравление угарным газом		
	XVI. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	1	
1	Как помочь себе при тепловом ударе		
	XVII. Первая помощь при травмах	3	
1	Растяжение связок и вывих костей		
2	Переломы		
3	Если ты ушибся или порезался		
	XVIII. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	
1	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		
	XIX. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	
1	Укусы змей		
	XX. Современные заботы медицины	4	
1	Расти здоровым		
2	Воспитай себя		
3	Я выбираю движение		
4	День Здоровья «Здоровье – богатство на все времена»		

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Амонашвили. М.: Педагогика, 1986. – 176с.
2. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст]: учебное пособие/Ш.А.Амонашвили. - М.: Университетское, 1990. – 559с.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса [Текст]: учебное пособие/Ю.К. Бабанский. М.: Просвещение, 1982. – 192с.
4. Бардин К.В. Как научить детей учиться [Текст]: учебное пособие/ К.В.Бардин. М.: Просвещение, 1987. – 111с.
5. Былеева, Л.В. и др. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры/Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: Просвещение, 1982. – 224с.
6. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания [Текст]: учебное пособие/Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1986. – 176с.
7. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций [Текст]: учебное пособие/Л.С. Выготский. М.: Просвещение, 1990. – 156с.

8. Гагальская, Г.В. и др. В школу – с радостью. Практическая психология для учителя [Текст]: учебное пособие/Г.В. Гагальская, А.В. Крыленко. М.: Амалфея, 1998. – 239с.
9. Гликман И.З. Теория и методика воспитания [Текст]: учебное пособие/ И.З.Гликман. - М.: Просвещение, 2002. – 94с.
10. Гостюшин, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 1-4 класс [Текст]: учебное пособие/А.В. Гостюшин.- М.: Просвещение, 1997. – 140с.
11. Гринченко,И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе [Текст]: учебное пособие/И.С. Гринченко.- М.: Просвещение, 2002. – 129с.
12. Дьяченко, В.К. Сотрудничество в обучении. Книга для учителя [Текст]: учебное пособие/ В.К.Дьяченко.- М.: Просвещение, 1991. – 192с.
13. Зайцев, Г.К. Твои первые уроки здоровья [Текст]: учебное пособие/ Г.К. Зайцев. - М.: Просвещение, 1995. – 79с.
14. Казин, Э.М. и др. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учебное пособие/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова. - М.: Просвещение, 2000. – 167с.
15. Калинова, Г.С. и др. Учебная нагрузка и здоровье школьников [Текст]: учебное пособие/ Г.С. Калинова, А.Н. Мягкова. -М.: Генезис, 1997. – 181с.
16. Кучма, Я.А. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст]: учебное пособие/Я.А. Кучма. - М.: Просвещение, 2001. – 81с.
17. Максинаева, М.Р. Занятие по ОБЖ с младшими школьниками [Текст]: учебное пособие/М.Р. Максинаева. - М.: Просвещение, 1996. – 147с.
18. Наumenко, Ю.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]/методическое пособие/ Ю.В.Наumenко. – М.:Глобус, 2010. – 256с.
19. Обухова, Л.А. и др. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья [Текст]: учебное пособие/ Л.А.Обухова. - М.: Вако,2004.-240с.
20. Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства [Текст]//Человек. Культура. Здоровье. - М.:Генезис, 1997. – 15-18с.
21. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст]: учебное пособие/Н.К. Смирнов. - М.:АРКТИ, 2003. – 272с.
22. Шипицина Л., Казакова Е. Как возникает опасная страсть [Текст]// ОБЖ// Л.Шипицина, Е.Казакова. - М.: Генезис, 2000 № 5. – 25-34с.
23. Чайковский, А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст]: учебное пособие /А.М. Чайковский. - М.: Просвещение, 1980. – 159с.
24. Эльконин, Д.Б. Психология игры [Текст]:учебное пособие/ Д.Б.Эльконин. - М.: Просвещение, 1978. – 304с.
25. Якимская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе [Текст]: учебное пособие/И.С.Якимская. - М.: Просвещение, 1996. – 95с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	І. Почему мы боеем		
1	Причины болезни		
2	Признаки болезни		
3	Как здоровье?		
	ІІ. Кто и как предохраняет нас от болезней		
4	Как организм помогает себе сам		
5	Здоровый образ жизни		
	ІІІ. Кто нас лечит		
6	Какие врачи нас лечат		

	IV. Прививки от болезней		
7	Инфекционные болезни		
8	Прививки от болезней		
	V. Что нужно знать о лекарствах		
9	Какие лекарства мы выбираем		
10	Домашняя аптечка		
	VI. Как избежать отравлений	2	
11	Отравление лекарствами		
12	Пищевые отравления		
	VII. Безопасность при любой погоде	2	
13	Если солнечно и жарко		
14	Если на улице дождь и гроза		
	VIII. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
15	Опасность в нашем доме		
16	Как вести себя на улице		
	IX. Правила безопасного поведения на воде	1	
17	Вода - наш друг		
	X. Правила обращения с огнем	1	
18	Чтобы огонь не причинил вреда		
	XI. Как уберечься от поражения электрическим током	1	
19	Чем опасен электрический ток		
	XII. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	
20	Травмы		
	XIII. Как защититься от насекомых	1	
21	Укусы насекомых		
	XIV. Предосторожности при обращении с животными	1	
22	Что мы знаем про собак и кошек		
	XV. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	
23	Отравление ядовитыми веществами		
24	Отравление угарным газом		
	XVI. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	1	
25	Как помочь себе при тепловом ударе		
	XVII. Первая помощь при травмах	3	
26	Растяжение связок и вывих костей		
27	Переломы		
28	Если ты ушибся или порезался		
	XVIII. Первая помощь при попаданий инородных тел в глаз, ухо, нос	1	
29	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		
	XIX. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	
30	Укусы змей		
	XX. Современные заботы медицины	4	
31	Расти здоровым		
32	Воспитавай себя		

33	Я выбираю движение		
34	День Здоровья «Здоровье – богатство на все времена»		

