

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа № 79»

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР

_____ Долгова Р.Р.

01.09.2015



УТВЕРЖДЕНО
директор МБУ «Школа № 79»

Насеникова Т.Д.

01.09.2015

Рабочая программа внеурочной деятельности «Цветок здоровья»

Пояснительная записка.

Программа «Цветок здоровья» относится к числу компонентов программы «Планета здоровья», представляющую собой единую образовательную линию в области формирования здоровья детей от пренатального возраста до старших классов школы.

Курс разработан на основе современных научных подходов к воспитанию детей младшего возраста в пределах существующих образовательных стандартов, а также в рамках теории восстановительной медицины «Здоровье здоровых» (А.Н.Разумов) и теории здорового образования (М.Л. Лазарев). Материал курса написан и систематизирован с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста: как здоровых, так и соматически ослабленных, а также в зависимости от разного уровня их психического развития.

Основной **целью** курса «Цветок здоровья» является сохранение и укрепление здоровья ученика начальной школы в процессе его образовательной деятельности. Решение задач для достижения данной цели связано с рядом существующих проблем.

Проблема эмоционально-интеллектуального перекреста в начальной и средней школе. Когда темп эмоционального развития ребёнка постепенно замедляется, а интеллектуальное набирает всё более высокий уровень.

Проблема функциональной депрессии. Для её решения используется межфункциональная гимнастика, в основу которой положен вокально-речевой и вокально-двигательный тренинг.

Третья важная проблема начального образования заключается в том, что у ребёнка остаются не выявленными индивидуальные психофизиологические особенности, которые должны стать основой для адекватного выбора будущей профессиональной деятельности.

Четвёртая проблема – проблема адаптации ребёнка к образовательной среде, сначала при поступлении его в школу, затем при переходе к среднему школьному звену.

Принципиально важное положение данного курса то, что центром образовательного процесса, его основной целью является развитие ребёнка. При этом изучение детьми самих себя безусловно проходит по мере постижения ими окружающего мира.

Программа факультативного курса «Цветок здоровья» построена таким образом, что школьные предметы рассматриваются как способ тренинга ведущих произвольных функций организма ребёнка. Особое внимание в программе уделяется сохранению высокого эмоционального тонуса, спад которого наблюдается в период начальной школы. Разработана последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения.

Последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения.

Учебно-методический комплект курса состоит из программы, методических рекомендаций для учителей и набора пособий по каждому классу.

В учебно-методический комплект первого класса входят учебное пособие «Приключение здоровячков», книга сказок «Дети звезды», книга песен, методические рекомендации.

Учебно-методический комплект второго класса включает учебные пособия «Школа здоровячков »и «Школа музыкальных волшебников», книгу песен , методические рекомендации.

Последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения. последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения.

Учебно-методический комплект курса состоит из программы, методических рекомендаций для учителей и набора пособий по каждому классу.

В учебно-методический комплект первого класса входят учебное пособие «Приключение здоровячков », книга сказок «Дети звезды», книга песен, методические рекомендации.

Учебно-методический комплект второго класса включает учебные пособия «Школа здоровячков »и «Школа музыкальных волшебников», книгу песен , методические рекомендации.

Последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения.

Последовательность формирования познавательной мотивации здоровья, при которой дети детально изучают теорию и практику здорового поведения.

Учебно-методический комплект курса состоит из программы, методических рекомендаций для учителей и набора пособий по каждому классу. В учебно- методический комплект первого класса входят учебное пособие «Приключение здоровячков», книга сказок «Дети звезды», книга песен, методические рекомендации.

Учебно-методический комплект второго класса включает учебные пособия «Школа здоровячков»и «Школа музыкальных волшебников», книгу песен , методические рекомендации.

Учебно-методический комплект третьего класса содержит учебное пособие «Город здоровячков», книгу песен , методические рекомендации.

Учебно- методический комплект четвёртого класса состоит из учебного пособия «Планета здоровячков», книги песен, методических рекомендаций. Курс здоровья предусматривает формирование реальных межпредметных связей и с другими предметами: физкультурой, музыкой, чтением и родной речью, математикой, ИЗО, и прикладным искусством.

Учебное пособие первого класса построено с учётом разного уровня подготовки детей. Основная информация представлена в форме зрительных образов. Так как большая часть детей ещё не умеет читать. Структурно материал программы первого класса дан в виде модели цветка здоровья. любой лепесток которого представляет одну из сфер жизнедеятельности ребёнка. Каждый «лепесток» являясь отдельной темой, изучается в течение месяца. Таким образом, за год (с октября по апрель) дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их в мае на празднике здоровья – Здравиаде.

Материал пособия для второго класса продолжает линию формирования у ребёнка мотивации здорового поведения. При этом доля текстового материала возрастает. Материал написан в форме психологической игры, предполагающей превращение учителей начальных

классов в юных учителей .здоровья – героев сказок «Дети- звезды» , а самих уроков – в Клубы здоровячков.

В третьем и четвёртом классах учащимся рекомендуется самим активно участвовать в составлении плана занятий, в коллективном решении проблем, связанных со здоровьем.

В материал третьего класса заложен психологический механизм взятия учениками на себя социальной ответственности за здоровье как ближайшего социума (семья, школа), так и более широких институтов (детский сад, зоопарк, другие социальные пространства города).

Материал четвёртого класса направлен на ещё более широкую социализацию оздоровительной деятельности учеников, повышение уровня их социальной ответственности не только за своё здоровье и здоровье окружающих людей, но и за экологическое благополучие окружающего мира. Занятия представлены как путешествия на материки в поисках исторических корней своих имён и с целью изучения национальных оздоровительных систем.

Основные принципы курса «Цветок здоровья»- дополнение и расширение сведений курса «Окружающий мир»

Курс здоровья предусматривает формирование реальных межпредметных связей и с другими предметами: физкультурой, музыкой, чтением и родной речью, математикой, ИЗО, и прикладным искусством.

Универсальные учебные действия

Личностные:

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие»;

Постепенно понимать, что жизнь не похожа на «сказки» и невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих»

Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты)

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе: объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной;
- со всеми людьми;
- с природой;

испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей.

Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:

- известных и простых общепринятых правил «доброе», «безопасное», «красивое», «правильное» поведения;
- сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;
- сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ.

Признавать свои плохие поступки

Регулятивные:

Учиться определять цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учиться высказывать своё предположение (версию)

Учиться работать по предложенному плану
Учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Познавательные:

Отличать новое от уже известного с помощью учителя.
Ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке
Делать выводы в результате совместной работы всего класса.
Сравнивать и группировать предметы.
Находить закономерности в расположении фигур по значению одного признака.
Называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности
Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему

Коммуникативные:

Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
Учить наизусть стихотворение, прозаический фрагмент.
Вступать в беседу на уроке и в жизни
Слушать и понимать речь других.
Выразительно читать и пересказывать текст.
Вступать в беседу на уроке и в жизни
Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Содержание программы. Программа 1 класса (33ч.)

Вводная тема. Звездочки здоровья.(4 ч.)

Что такое здоровье. Здоровое и нездоровое поведение. Признаки здорового и нездорового образа жизни. Знакомство с основными функциями организма через образы героев сказки «Дети-звезды». Психологические проблемы (нежелание проводить гигиенические процедуры, грубость). Знакомство с отрицательными персонажами-носителями элементов нездорового поведения. Признаки нездорового поведения.

Знакомство с различными характеристиками движений, связанных с внутренним состоянием (умение понимать психическое и физическое состояние окружающих людей через их движения). Кистевая гимнастика.

Проведение осенних игр здоровья (Осенняя здравиада). Приемы самодиагностики: выявление психологических и физических отличий.

Пословицы и поговорки о здоровье.

Практические задания. Изготовление масок героев сказки. Изготовление панно.

Тема 1. Здоровье в движении(4ч.)

Основные двигательные качества. Правильная осанка. Посадка за партой. Аэробные упражнения. Знакомства с представителями животного мира - «носителями» основных двигательных качеств. Виды спорта. Глазодвигательная гимнастика. Подвижные игры.

Тестирование двигательных качеств (теппинг-тест, быстрота, координация, реакция, сила, прыгучесть, выносливость, гибкость).

Пульс. Пульсовая диагностика. Ведение дневника движений.

Утренняя зарядка. Бег.

Знакомство с ударными музыкальными инструментами (там-тамы).

Практические задания. Изготовление панно с изображениями движений у людей и животных, различных видов спорта.

Тема 2. Я и мои друзья.(4ч.)

Особенности общения. Я и другие. Чем я могу помочь миру. Ситуации потенциально опасные для ребенка. Экстренные ситуации. Поведение в экстренных ситуациях. Номера аварийных служб. Первая помощь при кровотечениях. Лейкопластырный шов. Что нас окружает и кто нас окружает.

Пословицы и поговорки на тему добрых отношений, семьи. Постановка фрагментов сказок.

Знакомство с различными темпами в музыке и их связь с эмоциональными состояниями.

Практические задания. Проведение мимической гимнастики. Изготовление визитки. Усвоение правил пользования телефоном, правил оказания первой помощи при кровотечениях. Наложение лейкопластырного шва. Изготовление панно с изображениями различных экстренных ситуаций.

Экскурсии. Посещение геологического музея («Земная кора»).

Тема 3.Цветные мысли(4ч.)

Позитивное и негативное отношение к миру. Психологическое равновесие. Культура умственного труда. Знакомство с физиогномикой. Психологический тренинг. Знакомство с основными цветами радуги. Связь цифр образами и движениями. Гимнастика на развитие координации движений.

Практические задания. Проведение психологических настроев. Изготовление панно с семейными фотографиями, с изображениями различных сезонов природы.

Тема 4. Витамины здоровья(4ч.)

Полезные и не полезные для здоровья продукты. Классификация продуктов. Продукты, содержащие витамины.

Продукты с высоким содержанием жира. Основные правила питания: умеренность, регулярность, разнообразие. Завтрак. Составление меню.

Польза и вред рекламы продуктов в средствах массовой информации. Гигиена. Уход за полостью рта. Зубная щетка, паста.

Правила питания при простудных заболеваниях.

Стихи, связанные с продуктами питания. Правила поведения за столом.

Практические задания. Решение задач по рациональному питанию. Отработка навыков по уходу за полостью рта. Изготовление панно с изображениями полезных и не очень полезных для здоровья продуктов.

Тема 5. Легкое дыхание (4ч.)

Функция дыхания. Ритмы дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Значение носового дыхания.

Воспитание навыка сопротивляться предложениям закурить. Вред курения. Правила поведения в присутствии курильщиков.

Практические задания. Проведение дыхательных тестов(звуковой тест, «ныряние»). Работа с дыхательными тренажерами (воздушная стрельба, дыхательный корсет). Проведение дыхательного настроя. Серии дыхательных упражнений. Комплекс «Полное дыхание». Изготовление панно с изображениями различных носов у людей и животных.

Тема 6. Чистая капля (4ч.)

Мыло, полотенце, расческа, зубная щетка. Микроорганизмы. Правила гигиены тела. Правила мытья рук. Правила обработки ногтей. Причины необходимости соблюдения правил гигиены и возможные последствия нарушений. Личные вещи. Прямой и непрямой путь передачи инфекции. Закаливание. Водные, воздушные и солнечные ванны.

Времена года. Весенние месяцы. Погода и одежда.

Практические задания. Дежурство по классу. Правильное мытье рук. Правильный уход за ногтями. Изготовление панно с изображениями людей различных профессий, моющих руки до или после работы; панно с изображениями различных микроорганизмов.

Дополнительные занятия и игры. Весенние экологические игры «Веснуха». Игры на умение выявлять личные вещи.

Тема 7. Семь нот здоровья (4ч.)

Знакомство со звуковой гимнастикой. Изобразительные средства в музыке (человек, природа). Музыкальные инструменты. Знакомство с музыкальным театром. Функции тела и музыкальные инструменты. Дыхание: пение, детские духовые инструменты. Движение тела: танец. Движение рук: струнные, клавишные. Пальчиковая гимнастика.

Практические задания. Изготовление панно с изображениями животных и птиц, распределенных по звукам, издаваемым ими.

Заключительная тема. Моя диагностика(1ч.)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей).

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Знать и иметь представления:

- о здоровом организме и здоровом образе жизни;
- об условиях развития человеческого организма;
- об условиях правильного развития, правилах личной гигиены, первой помощи при кровотечениях;
- о правилах личной гигиены, поведения дома, на улице, в школе и на природе;
- о признаках здорового и нездорового поведения;
- об экстренных ситуациях и правилах поведения в них;
- о правилах здорового поведения со сверстниками;
- о выразительных средствах в музыке.

Уметь:

- выполнять правила личной гигиены;
- наблюдать за своей осанкой, посадкой за партой;
- рационально организовывать свой труд;

- правильно вести себя в экстренных ситуациях, накладывать лейкопластырный шов при неглубоких резаных ранах;
- проводить самоанализ, самоконтроль и самооценку при выполнении правил поведения в различных жизненных ситуациях;
- отличать здоровое поведение от нездорового;
- правильно ухаживать за зубами;
- мыть руки;
- сопротивляться предложениям закурить;
- выполнять обязанности дежурных;
- соблюдать порядок на рабочем месте;
- петь и передавать в пластическом движении образный ряд песен.

Программа 2-го класса

Часть 1

Введение. Неделя здоровья (5 ч.)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей). Приёмы самодиагностики. Выявление психологических и физических отличий. Диагностика здоровья.

Праздник здоровья «Здравиада».

Занятие 1. Предложение Валерии (1ч.)

Ролевая игра с перевоплощением учителей в персонажи сказок «Дети – Звезды. Дыхательный корсет «Геракл». Метроном. Создание клубов юных учителей здоровья.

Практические задания. Работа с метрономом. Использование дыхательного корсета. Изготовление макета здания Школы здоровячков из любого подручного материала. Изготовление Доски расписания занятий.

Занятие 2. Кодекс школы здоровячков (1.)

Кодекс Школы. Клятва юного учителя здоровья. Гимн здоровья. Эмблема Школы здоровячков.

Практические задания. Исполнение гимна «Миг здоровья». Разработка эмблемы класса, школы.

Занятие 3. Открытие школы здоровячков (1ч.)

Встреча со здравиком. Дружеское рукопожатие. Экскурсия по Школе здоровячков. Контракт. Честное и нечестное поведение.

Практические задания. Подписание договора. Ролевые игры «Честное и нечестное поведение».

Занятие 4. Здравиада и хлюпиада (1 ч.)

Хлюпиада. Признаки нездорового поведения у взрослых.

Практические задания. Ролевые игры «Здоровое и нездоровое поведение».

Клуб здоровой семьи «Здравик» (6 ч.)

Занятие 5. Рождение Здравика (1 ч.)

(первое заседание)

Музыкальная сказка «здравик». Воспоминания раннего детства».

Практические задания. Рисунки музыкальных образов сказки. Постановка сказки с использованием цветных накидок.

Занятие 6. Музыка рождения (1 ч.)

(второе заседание)

Рассказы детей о своём рождении. Рассказы детей о рождении своих братьев и сестёр.

Практические задания. Организация школьной выставки рисунков по сюжету музыкальной сказки «Здравик». Постановка спектакля «Здравик». Подготовка альбома «История моего детства». Игра «Моё детство».

Занятие 7. Здоровое образование(1 ч.)

(третье заседание)

Знакомство с понятиями «здоровье», «образ жизни», «комфортные условия жизни», «физическое благополучие», «психическое благополучие», «социальное благополучие», «закон». Закон здорового образования.

Практические задания. Создание выставки рисунков : «Мир», в котором я хотел бы жить», «Мир, в котором я не хотел бы жить».

Измерение температуры воздуха в классе., на улице, температуры воды.

Создание панно «Здоровый образ жизни», «Нездоровый образ жизни».

Занятие 8. Здравсовет (1 ч.)

(четвёртое заседание)

Семейный клуб здоровья. Правила здорового образования. День здоровячка. родительские истории. Журнал «Здоровячок». Здоровая игрушка. Семилучик знаний.

Практические задания. Создание Семилучика знаний. Сценка «Здоровое нездоровое поведение». Поделки «здоровая игрушка».

Занятие 9. Спокойной ночи (1ч.)

(пятое заседание)

Сновидения. Колыбельные песни. Анализ сновидений. Вечерние настроения.

Практические задания. Рисование сновидений. Пение колыбельных песен.

Занятие 10. Добрые слова (1 ч.)

(шестое заседание)

Добрые слова. Рукопожатия.

Практические задания. Психологические игры. «Назови добрые слова». «Послушай добрые слова», «Рукопожатия».

Школьный фитнес-клуб «Кенгурёнок» (2ч).

Занятие 11. Мячики (1 ч.)

Равновесие. Вестибулярный аппарат. Внутреннее ухо. Прыгучесть.

Практические задание. Выполнение текста на равновесие. Упражнение на мячах. Игры «Цветные мячики», «Цветная семья», «Кто быстрее», «Кто выше», «Музыкальные качели». Игра на мяче «Собери предметы».

Занятие 12. Разговор с телом (1 ч.)

Семь двигательных качеств: прыгучесть, скорость, гибкость, реакция, сила, выносливость, координация.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен о семи двигательных качествах. Игра «Козочкин массаж».

Клуб «Буквёнок» (2ч.)

Занятие 13. Живой алфавит. (1 ч.)

Буквёнок.

Практические задания. Исполнение инсценированной песни.

Игра «Живой алфавит». Написание первых фрагментов в своих личных нигах.

Изготовление Буквёнка.

Занятие 14. Гамма- алфавит (1 ч.)

Музыкальные буквы алфавита (название нот).

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен занятия.

Клуб «Цифрёнок». (1ч.)

Занятие 15. Друг- невидимка (1 ч.)

Цифрёнок.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен. Составление панно с математическими символами и геометрическими фигурами, о которых поётся в песне.

Изготовление куклы «Цифрёнка».

Клуб «Зубрёнок». Уроки йоника (4 ч.)

Занятие 16. Зебра убежала (1 ч.)

Зебра. Пешеходный переход. Светофор.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен.

Создание на асфальте пешеходного перехода. Изготовление эмблемы «Зебрёнок».

Занятие 17. Друзья- машины (1 ч.)

Цветные машины. Дыхательное упражнение «ныряние». Машины- загадки. Знакомство с разными видами транспорта.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен. Создание модулей из цветных машин. Дыхательная игра «Воздушные соревнования». выполнение дыхательного упражнения «Ныряние». Игры «Звуки машин».

Занятие 18. Опасности в пути (1 ч.)

Правила безопасного поведения. Травмы (ушибы, растяжения, вывихи). Укусы (насекомых, змей, собак).

Практические задания. Отработка навыков оказания первой помощи.

Занятия 19. Ритмическое дыхание (1 ч.)

Ритмическое хоровое чтение. Число дыханий в минуту. Двухфазное ритмическое дыхание. Трёхфазное ритмическое дыхание. Четырёхфазное ритмическое дыхание. Музыка дыхания. Рекомендации Йоника.

Практические задания. Измерение частоты дыхания за 1 минуту. Игры («Часы тикают», «Дирижёр»).

Часть 2.

Клуб «Зебрёнок». Уроки каплии (5 ч.)

Занятие 20. Моё тело (1 ч.)

Гигиена. Чистое тело. Закаливание. Неряшливость. Книга «Семейные рецепты».

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен занятия.

Занятие 21. Праздник здоровья «Белоцветица».(4 ч.)

Знакомство с образами зимы.

Практические задания. Поделки и декорации для праздника. Игры с воображаемым и реальным снегом. Подготовка и проведение Праздника.

Клуб «Зебрёнок». Уроки ростика (5 ч.)

Занятие 22. Самоконтроль (1ч.)

Дневник самоконтроля. Самочувствие. Аппетит. Желание заниматься физкультурой. Сон. Рост . Вес . Температура тела. Пульс.

Практические задания. Заполнение дневника самоконтроля. Измерение роста, веса, температуры тела, пульса.

Занятие 23. Рациональное питание (1 ч.)

Питательные вещества. Энергетическая ценность питательных веществ. Питательные вещества – помощники. Калория. Способ снижения собственного веса. Принципы рационального питания. Дневной рацион.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песни.

Составление дневного рациона питания.

Занятие 24. Жиры. (1 ч.)

Видимые и невидимые жиры. Суточная норма жиров. Холестерин. Жиры животного и растительного происхождения. Правила употребления жиров.

Практические задания. Определение жирности сливочного масла на ощупь через бумажный пакет. Подготовка и проведение русского праздника «Масленица».

Занятие 25. Белки (1 ч.)

Суточная норма белков. Правила употребления белков. Белки животного и растительного происхождения. Вегетарианство.

Практические задания. Постановка мини – оперы «Кура- Ряба».

Занятие 26. Отравления (1 ч.)

Пищевые отравления. Отравления ядовитыми растениями. Отравления ядовитыми грибами.

Практические задания. Ролевые сцены с оказанием первой помощи при пищевых отравлениях, ядовитыми растениями и грибами.

Клуб музыкальных волшебников «Цветоник» (3 ч.)

Занятие 27. Цветные сны (1 ч.)

Знакомство с героем Цветоником. Цветные сны.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песен. Изготовление цветных ноток. Изготовление Цветоника.

Занятие 28. Неделя здоровья (6 ч.)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей). Праздник здоровья «Здравиада»

Занятие 29. Заключительное занятие клубов (1 ч.)

Книга «Родительские рассказы». Выступление учеников. Выставка индивидуальных книг. Театр здоровья.

Практические задания. Инсценировка и исполнение песни.

Предполагаемые результаты обучения.

Знать и иметь представления:

О некоторых статьях декларации прав ребёнка; «контракте»; признаках и правилах здорового и нездорового поведения; значении воспоминаний раннего детства для укрепления памяти, понятиях «здоровье», «образ жизни», «комфортные условия жизни», «физическое благополучие», «психическое благополучие», «социальное благополучие», о значении слов «экология», «закон», комфортной температуре воздушной среды, формуле закона здорового образования, правилах, которым следуют учителя, проявлениях признаков нездорового

поведения у взрослых, равновесии, вестибулярном аппарате, внутреннем ухе, семи двигательных качествах, буквах алфавита, математических действиях, геометрических фигурах, правилах уличного движения, способе снять головокружение, способах оказания первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи) и укусах (насекомых, змей, собак), способе тестирования частоты дыхания за одну минуту, правилах гигиены, способах закаливания организма, способе ведения дневника самоконтроля, значении правильного питания, питательных веществ («энергетических» и «помощниках»), калориях, способе снижения лишнего веса, принципах рационального питания, видимых и невидимых жирах, суточной норме жиров, правилах употребления жиров в пищу, суточной норме белков, правилах употребления белков в пищу, вегетарианстве, способах оказания первой помощи при пищевых отравлениях, при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, способе выкладывания на Ковре- Цветолёте цветных мелодий, расположении нот на фортепианной клавиатуре, о том, как возникают сновидения, как производятся рукопожатия друзей и людей с различным положением.

Уметь:

Применять метод «интонинг» в образовательной деятельности, использовать дыхательный корсет «Геркул», пользоваться метрономом при выполнении ритмических упражнений, совершать действия, соответствующие здоровому поведению, составлять вариант контракта или договора, отличать честное и нечестное поведение, следовать правилам хорошего поведения, определять с помощью воздушного и водного термометра температуру воздушной и водной среды, систематизировать получаемые на занятиях знания (с помощью «Семилучика знаний»), правильно поступать в случаях нездорового поведения взрослых, рассказывать о своих сновидениях, рисовать образы сновидений, анализировать их, через рукопожатие передавать свои чувства, выполнять тест на равновесие, тренировать равновесие на мячах, тренировать свои двигательные качества, записывать фрагменты занятий в личных книгах, правильно пользоваться пешеходным переходом, снимать головокружение с помощью дыхательного упражнения «Ныряние» , оказывать первую помощь при травмах (ушибы, растяжения, вывихи) и укусах (насекомых, змей, собак), тестировать частоту дыхания за 1 минуту, соблюдать правила гигиены и закаливания своего организма, вести дневник самоконтроля, пользоваться термометром, соблюдать принципы рационального питания (умеренно употреблять в пищу жиры, белки, составлять дневной рацион питания), оказывать первую помощь при пищевых отравлениях, при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, изготавливать цветомузыкальные пособия, выкладывать на « Ковре- Цветолёте» цветную мелодию, сочинять сказки о здоровье и составлять из них собственные книжки.

ПРОГРАММА 3 КЛАССА

Введение. Неделя здоровья. (6ч)

Измерение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей). Приемы самодиагностики. Выявление психологических и физических отличий. Диагностика здоровья.

Праздник здоровья «Здравиада».

МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Занятие 1. Здоровый город.(1ч)

Маршруты здоровья. Экологические тропы. Здоровое место. Опасные места. Родительские чтения.

Практические задания. Нарисовать здоровое место. Написать, чем должно быть оснащено здоровое место.

ПЕРВЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВЫЙ САД» (1ч)

Занятие 2. Клуб «Здоровячок» в детском саду. (1ч)

Скороговорки. Метроном. Сказки о здоровье. Создание Клуба «Здоровячок». Выступление детей по городскому радио со сказками о здоровье. Движение «Дети – детям».

Практические задания. Речедвигательные упражнения под метроном.

ВТОРОЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ «ТЕАТР ЗДОРОВЬЯ ЗВЕРЕЙ И ПТИЦ» (2ч)

Занятие 3. Зоопарк (1ч)

Создание театра. Экскурсии по зоопарку. Имитационная разминка. Индивидуальный тип и стиль движений.

Практические задания. Разминка «Игры зверей и птиц». Исполнение и имитация движений животных и птиц. Демонстрация индивидуального комплекса движений.

Занятие 4. Крылья детства (1ч)

Спектакль «Крылья детства». Экологическая тропа.

Сен-Санс «Карнавал животных».

Практические задания. Имитация движений животных и птиц. Прокладывание экологической тропы.

ТРЕТИЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ «МУЗЫКА ЗДОРОВЬЯ» (8ч)

Занятие 5. Цветная музыка природы. (2ч)

Попугай. Акустика. Релаксационная музыка. Активная музыка. Музыкотерапия. Музыкально-психологические настроения. Сеанс музыкальной релаксации. Сеанс музыкальной стимуляции.

Шумовой светофор. Центры музыкальной терапии.

Практические задания. Игра «Попугай». Сеанс музыкальной релаксации.

Занятие 6. Музыка цвета.(1ч)

Семь нот и семь цветов. Цветомузыкальные программы.

Практические задания. Сбор осенних листьев. Создание из них панно «Музыка осени».

Подготовка шумовых инструментов «Целлофановые листья». Создание шумовых модулей (из целлофана и других подручных средств). Рисунок под музыку.

Занятие 7. Волшебство ритма (3ч)

Слова, в состав которых входят названия нот. Музыкальный ритм. Вокальное дыхание.

Дыхательная цезура. Изучение размера стихов и способов дыхания при чтении. Биоритмы.

Температура тела. Влияние биоритмов на работоспособность. Соны и жаворонки.

Режим дня. Сон. Принципы организации умственной деятельности.

Практические задания. Чтение и пение в заданном метрономом темпе, с определенной ритмикой дыхания.

Измерение температуры тела с помощью градусника.

Составление своего режима дня. Анализ своей работоспособности в течение дня для выявления индивидуальных ритмов. Выяснение, сколько часов в среднем уходит на сон; сравнение этих данных с нормой.

Занятие 8. Волшебство мелодии. (1ч)

Мелодия. Человеческий голос. Тембр. Гамма. Интервалы. Связь интервалов с явлениями жизни. Знаки альтерации. Скрипичный и басовый ключ.

Практические задания. Изображение на бумаге образов интервалов. Выкладывание интервалов цветными нотами на Ковре-Цветолете. Игра «Речевое интонирование». Упражнение «Вокализация речи». Написание на нотном стане простых мелодий с использованием знаков альтерации в скрипичном и басовом ключах .

Занятие 9 . Волшебство гармонии(1 ч.)

Гармония. Гармония в музыке и жизни. Какофония. Дисгармония. Аккорды. Хор. Оркестр. Практические задания. Изображение на рисунке трех китов музыки.

Четвертый маршрут здоровья.

Психологический клуб «Музыкальное сердце» (4 ч.)

Занятие 10.Метод подтверждения личности (1 ч.)

Психологический комфорт. Метод подтверждения личности. Презентация семьи. Музыка чувств. Музыка имени. Ароматерапия. Позитивные истории детства.

Практические задания. Сочинение и исполнение песен «Музыка имени». Дневник способностей. Составление музыкально-психологических аудиопрограмм. Презентация одной из семей.

Занятие 11. Семейные консультации в классе (1 ч.)

Звуки имени. Таблица психологической помощи. Индивидуальные особенности личности. Практические задания .Выполнение психологических упражнений и исполнение психологических песен. Изображение на бумаге картин, представленных во время психологического настроения.

Составление музыкально- психологических аудиопрограмм.

Занятие 12. Семейные консультации в школе (1 ч.)

Притча. Оптимизм. Пессимизм.

Практические задания. Психологические игры (« Нытик», «Весельчак», «Добряк», «Каприза»)

Занятие 13. Гости психологического клуба. (1 ч.)

Изучение английского языка. Презентация «Музыка имени».

Практические задания. Запись аудиоальбома со стихами и песнями «Музыка имени», написанными учениками класса.

Пятый маршрут здоровья «Экология здоровья» (7ч.)

Занятие 14. Гипоксическое дыхание (1 ч.)

Озвученное дыхание. Звуковая проба. Гипоксическое дыхание. Нырятьельные пробы.

Практические задания. Выполнение дыхательных комплексов: озвученное дыхание. Звуковая проба, гипоксическое дыхание, дыхательные пробы.

Занятие 15.Силовое дыхание (1 ч.)

Силовое дыхание. Очищающее дыхание. Надувание шаров. Дыхание через трубочку.

Гантельная дыхательная гимнастика. Дыхательный тренажер (дыхательный корсет).

Практические задания. Проведение дыхательного тестирования.

Выполнение дыхательного комплекса силового дыхания. Применение дыхательного тренажера.

Занятие 16. Массаж (1 ч.)

Приемы классического массажа и правила подготовки к нему.

Практические задания. Демонстрация друг на друге четырех приемов классического массажа.

Занятие 17. Ушибы. Раны. Кровотечения. (1 ч.)

Ушибы. Раны. Кровотечения. Наложение жгута.

Практические задания. Ролевые сцены с оказанием первой помощи.

Занятие 18. Растяжения, вывихи, переломы.(1 ч.)

Растяжения, вывихи, переломы.

Практические задания. Ролевые сцены с оказанием первой помощи. Подготовка книжки « Помощь пострадавшему до приезда врача»

Центр здорового питания.

Занятие 19. Углеводы .(1 ч.)

Простые и сложные углеводы. Клетчатка. Нормы употребления углеводов. Сказка « Колобок».

Практические задания. Постановка музыкальной сказки « Колобок».

Занятие 20. Правила здорового питания (1ч.)

Вегетарианство. Клубы здорового питания.

Практические задания. Приготовление вегетарианских блюд.

Заключительная неделя здоровья (6ч.)

Занятие 21. Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей).

Праздник здоровья « Здравиада».

Занятие 22. Заключительное заседание (1 ч.)

Подведение итогов оздоровительной работы в городе.

Практические задания:

1. Высадить во дворе школы зеленые насаждения.
2. Сделать коллективное панно «Здоровый город», « Больной город».
3. Написать коллективную книгу « Здоровый город».
4. Изготовить буклеты о здоровом дыхании.
5. Экскурсии. Походы.
6. Просмотр видеофильмов о вреде курения и наркомании.

Предполагаемые результаты обучения.

Знать и иметь представление:

о личной ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих; экологических тропях, маршрутах здоровья; об опасных местах дома и на улице; полезных и неполезных свойствах звуков и музыки; музыкальной релаксации; биоритмах организма; принципах организации умственной деятельности; определении понятия «психологический комфорт»; методах психологической релаксации; ароматерапии; правилах выполнения комплексов дыхательной гимнастики; правилах выполнения комплексов силового дыхания; правилах проведения классического массажа; правилах оказания первой помощи при ушибах, ранах, кровотечениях ,при растяжениях, вывихах ,переломах, простых и сложных углеводах; вегетарианском питании.

Уметь:

подбирать музыкальные программы для релаксации и стимуляции; составлять тексты для психологических настроев; подбирать и слушать музыкальные программы, не вредящие по громкости слуху; создавать здоровое место в доме; правильно действовать в опасных ситуациях; выполнять индивидуальную гимнастику; демонстрировать 10 стадий движений; выбирать приятные музыкальные программы; соблюдать режим дня; применять на практике методы психологической коррекции; применять элементы аромотерапии; выявлять собственные индивидуальные особенности; проводить дыхательное тестирование; выполнять дыхательные упражнения; проводить 4 приема классического массажа; оказывать первую помощь при ушибах, ранах, кровотечениях; при растяжениях вывихах, переломах; рационально употреблять в пищу простые и сложные углеводы; использовать в пище вегетарианские блюда.

Программа 4 –го класса.

Введение. Неделя здоровья.(6ч.)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья(30 показателей). Приемы самодиагностики. Выявление психических и физических отличий. Диагностика здоровья.

Праздник здоровья «Здравиада».

Вступительные занятия.

Занятие 1.История имени.

История имени. Генеалогическое древо. Профессии родственников.

Практические задания. Составление генеалогического древа семьи. Создание фотоальбома «История моего рода».

География здоровья. Евразия .(9 ч.)

Занятие 2. Европа и Азия. (1 ч.)

День здоровячка. Материк Евразия. Площадь, население и количество стран в Европе и Азии.

Практические задания. Коллективный рисунок « Евразия»

Занятие 3. Орфей (1 ч.)

Древнегреческий миф об Орфее и Эвридике. Оказание первой помощи при укусе змеи.

Практические задания. Оказание первой помощи при укусе змеи.

Занятие 4. Спартак .(1 ч.)

Италия. Восстание Спартака (краткая история). Система подготовки гладиаторов. Мужество.

Практические задания. Разработка системы домашних тренировок.

Занятие 5. Леонардо да Винчи (1 ч.)

Леонардо да Винчи. Портрет Моны Лизы. Круг здоровья. Психологический, семейный и исторический методы подтверждения личности. Контур своего тела.

Практические задания. Контур тела.

Занятие 6.Галилео Галилей (1 ч.)

Галилео Галилей. Николай Коперник. Джордано Бруно. Мужество в познании мира.

Нравственность. Научный способ познания мира. Явления и вещества в природе.

Активированный уголь.

Практические задания. Исполнение инсценированной песни.

Занятие 7. Петр Первый (1 ч.)

Петр Первый. Санкт-Петербург. Народные пословицы и поговорки. Мудрая книжка. Л.Н.Толстой. Белый стих. Проза. Опера.

Практические задания. Песня-игра «Цветные витамины». Сочинение белых стихов и песен.

Занятие 8. Витамины здоровья (1 ч.)

Витамины здоровья.

Практические задания. Исполнение инсценированных песен. Игра «Цветные витамины». Подготовка материала к книге «Бабушкины рецепты».

Занятие 9. Школа дыхания. (1 ч.)

Парадоксальное дыхание. Ныряние. Депрессивное состояние. Сухой спирометр. Дренажное дыхание. Пиклофлоуметр.

Практические задания. Исполнение комплексов дыхательной гимнастики.

Занятие 10. Шаолинь.(1 ч.)

Замок Шаолинь. Метод глазного дыхания. Точечный массаж. Йога. Медитация. Соревнования по воздушной стрельбе.

Практические задания. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, применяемых при простудных заболеваниях. Изготовление буклетов о здоровом дыхании. Сеанс медитации.

Африка.(2 ч.)

Занятие 11. Первообытный человек. (1 ч.)

Материк Африка. Добывание огня. Походка древнего человека.

Практические задания. Исполнение инсценированных песен «Африка».

Занятие 12. Фараон (1 ч.)

Археология. Пирамиды Хеопса. Долина Царей. Фараон Тутанхамон. Действие пирамиды на здоровье. Экологическое жилье. Танец и здоровье.

Практические задания. Исполнение инсценированной песни «Фараон».

Антарктида. (1 ч.)

Занятие 13. Человек-морж. (1 ч.)

Материк Антарктида. Парниковый эффект. Таяние ледников. Эффект глобального потепления на Земле. Озон. Озоновый слой. Ультрафиолетовые лучи. Загар. Загрязнение окружающей среды. Полярная станция. Баня. Ароматерапия.

Практические задания. Исполнение инсценированных песен по теме.

Америка(2 ч.)

Занятие 14. Северная и Центральная Америка. (1 ч.)

Материк Северная и Центральная Америка. Христофор Колумб. Знакомство с американской музыкой (Блюз. Джаз. Симфоджаз .Рок-н-ролл. Спортивный рок-н-ролл.)

Практические задания . Исполнение инсценированных песен.

Занятие 15. Южная Америка.(1 ч.)

Материк Южная Америка. Карнавал. Латиноамериканская музыка. Бразильское искусство капоэйро.

Практические задания. Исполнение инсценированных песен.

Австралия и Океания (3 ч.)

Занятие 16. Кенгуру (1 ч.)

Материк Австралия и Океания. Кенгуру. Фриинг. Праздник «Летоцветица»

Практические задания. Исполнение инсценированных песен . Сочинение собственного танца.

Занятие 17. Клуб здоровья «Дельфиненок» (1 ч.)

Суставная гимнастика. Движения « Осьминог». Спасательные средства (круг, жилет). Утопление.

Практические задания. Исполнение инсценированных песен занятия.

Занятие 18. Клуб здоровья « Юный турист» (1 ч.)

Удушье. Ожоги. Поражения молнией. Шок. Потеря сознания.

Практические задания. Отработка навыков оказания первой помощи при удушье, ожогах, поражении молнией и шоке, потере сознания.

Занятие19. Клуб «Здоровый малыш». (1 ч.)

Чай с лекарственными травами.

Практические задания. Приготовление чая с лекарственными травами.

Космос и здоровье. (1 ч.)

Занятие 20. Планетарий.(1 ч.)

Звездное небо. Дедал и Икар. Ю.А. Гагарин. А.Л. Чижевский.

Практические задания. Изготовление цветного панно « Планеты Солнечной системы».

Занятие 21. Заключительная неделя здоровья. (6 ч.)

Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей).

Праздник здоровья «Здравиада».

Занятие 22. Заключительное заседание (2 ч.)

Практические задания. Тестирование уровня развития и состояния здоровья по тестовому стандарту. Изучение показателей своего здоровья и развития по Паспорту здоровья (30 показателей). Праздник здоровья « Здравиада». Ведение дневника самонаблюдения: измерение температуры тела, пульса, частоты дыхания, уровня потоотделения после физических нагрузок. Выполнение логопедических упражнений.

Предполагаемые результаты обучения.

Знать и иметь представления:

- об истории происхождения своего имени;
- профессии своих родственников;
- о заболеваниях в семье;
- о материках Евразия, Африка, Антарктида, Америка, Австралия;
- о мифах Древней Греции;
- о Пифагоре;
- об истории восстания Спартака;
- о системе подготовки гладиаторов;
- о великом человеке эпохи Возрождения Леонардо да Винчи;
- об истории создания гелиоцентрической системы мира;
- о химических веществах и элементах природы;
- об истории жизни Петра Первого;
- о витаминах, о продуктах питания , содержащих витамины;
- о комплексах дыхательной гимнастики;
- о боевых искусствах замка « Шаолинь»;
- о глазном дыхании, о точечном массаже , о йоговской системе дыхания;
- о науке археологии;

- об истории Древнего Египта, о влиянии пирамид на здоровье человека;
- о пользе танцевальных движений;
- о музыкальных стилях;
- о пользе и вреде ультрафиолетовых лучей;
- о способах закаливания низкими высокими температурами;
- о названии суставов;
- о правилах оказания первой помощи при утоплении, солнечном или тепловом ударе;
- о способах оказания первой помощи при удушье, ожогах, поражении молнией и шоке, потере сознания;
- о способах использования природных факторов для самолечения;
- о влиянии космоса на здоровье человека.

Уметь:

составить генеалогическое древо семьи; написать сочинение о себе и своих родственниках; пользоваться глобусом; оказывать первую помощь при укусе змеи; постоять за себя в случае психологического или физического давления ; сочинять белые стихи; готовить пищу, сохраняя витамины; выполнять комплексы дыхательной гимнастики; применять методы точечного массажа; проводить сеанс медитации; отстукивать ритмические композиции на ударных инструментах; закаливать организм высокими и низкими температурами; танцевать спортивные танцы; делать суставную гимнастику; оказать первую помощь при утоплении, солнечном или тепловом ударе; оказать первую помощь при удушье, ожогах, поражении молнией и шоке, потере сознания, остановке сердца; приготовить чай с лекарственными травами.

Предполагаемые результаты обучения на первой ступени образования по курсу « Цветок здоровья»:

Знать:

- семь основных двигательных качеств человека;
- виды спорта для развития каждого из семи двигательных качеств;
- основные виды травм и способы оказания первой помощи;
- особенности роста и развития, резервные возможности и адаптивные реакции организмов мальчиков и девочек;
- о питательной ценности основных пищевых продуктов;
- природные лечебные факторы и их влияние на здоровье человека;
- влияние биоритмов на работоспособность;
- причины нарушения осанки и способы их коррекции;
- доступные приемы оздоровления и профилактики заболеваний;
- основные системы органов человеческого организма, их функции;
- правила гигиены основных органов, профилактика заболеваний;
- способы укрепления здоровья и самосовершенствования;
- этические нормы общения;
- роль органов чувств в познании мира;
- правила определения температуры тела;
- простейшие связи организмов со средой обитания;
- правила здорового образа жизни;

- правила безопасного поведения в социальной и природной среде;
- правила поведения в экстренной ситуации;
- отрицательные последствия вредных привычек(курение, алкоголь);
- материки и планеты Солнечной системы;
- национальные школы оздоровления;
- исторические персонажи и исторические события, повлиявшие на формирование культуры здорового поведения.

Уметь:

- уметь оценивать уровень своего здоровья по основным показателям Паспорта здоровья ;
- правильно реагировать на факторы окружающей среды (солнечная радиация, холодный воздух, жаркая погода, дождь, снег);
- выполнять комплексы упражнений для улучшения осанки, следить за правильной организацией рабочего места;
- выполнять комплексы физических упражнений;
- проводить дыхательную гимнастику;
- составлять режим дня, включая в него учебные занятия, занятия физкультурой, хобби, полезный труд, свободное время;
- готовить блюда из круп и муки, салаты из овощей;
- различать съедобные и несъедобные грибы;
- обращаться в рамках норм и правил поведения со сверстниками и со взрослыми;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, остановке сердца, ожогах, обморожениях, переломах;
- проводить глазодвигательную гимнастику;
- заниматься цветоинтонационной гимнастикой;
- находить и подсчитывать свой пульс;
- измерять артериальное давление;
- заботиться о своем здоровье;
- анализировать и оценивать поведение людей и свое собственное;
- пользоваться термометром;
- выполнять обязанности дежурного;
- выполнять правила безопасного поведения в социальной среде;
- пользоваться индивидуальными предметами, не передавая их другим (зубная щетка, расческа, носовой платок)
- соблюдать правила личной гигиены;
- правильно действовать в экстренных ситуациях;
- активно сопротивляться предложениям закурить;
- применять методы психологического тренинга.