

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Павлоградского муниципального района Омской области
«Павлоградская гимназия им. В.М. Тытаря»

ПРИНЯТО:
Заседание педагогического
совета
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР

Губаренко О. И.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Павлоградская гимназия
им. В.М. Тытаря»
/Попруга В. И./
«29» августа 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Я и полезные привычки

для обучающихся 1 «А» класса

СОСТАВИТЕЛЬ:
Учитель: Король Надежда Васильевна
1 категория

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа «Полезные привычки» ориентированная на младших школьников (1-4 класс) и разработана с требованиями ФГОС. Формирует культуру здорового и безопасного образа жизни учащихся начальных классов, формирует знания и установки, личные ориентиры и нормы поведения и нормы поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Программа «Полезные привычки» разработана на основе программы превентивного обучения О. Л. Романовой «Полезные привычки» для учащихся начальной школы. Автор разработал всего 32 часа, по 8 уроков для каждой возрастной ступени. Данная программа получила гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерации».

Превентивное, или профилактическое обучение - сочетание овладения знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

Превентивное обучение предполагает:

- формирование положительного образа Я ребенка,
- навыки принятия ответственных решений и эффективного общения,
- навыки сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Программа превентивного обучения «Я и Полезные привычки» рассчитана на проведение теоретических и практических профилактических занятий с учащимися 1-4 класса в объеме 36 часов в каждой возрастной группе. Рекомендуется проводить занятия один раз в неделю в группе до 14 человек.

Данная программа включает 3 модуля:

1. Физическое здоровье младших школьников - средства личной гигиены;
2. Психологическое здоровье младших школьников - интеллектуальное психоэмоциональное здоровье, формирование позитивного образа «Я»;
3. Социальное здоровье младших школьников - эффективные навыки общения, навыки принятия ответственных решений, профилактика употребления табака и алкоголя, профилактика новых социальных зависимостей в младшем школьном возрасте.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Формирование у младшего школьника устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а

также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи программы:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
2. Научить обучающихся совершать осознанный выбор поступков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
3. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи программы по модулям

Физическое здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно использовать в поддержании своего здоровья; 2. Сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; 3. Сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
Психологическое здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций; 2. Обучить элементарным навыкам эмоционального контроля; 3. Формировать навыки эффективного общения. 4. Учить детей лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению; 5. Способствовать стремлению обучающихся понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
Социальное здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей; 2. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению
	<p>знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения; 4. Помочь школе и родителям в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Здоровьесберегающие технологии прочно входят в учебно-воспитательный процесс. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Результаты первого уровня (приобретение младшими школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья; признание для себя общепринятых морально - этических норм; осознание себя как индивида и одновременно как члена общества; формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового образа жизни, готовность соблюдать эти правила; активизация защитных сил организма обучающихся; формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье; об основах исследовательской и проектной деятельности и организации коллективной творческой деятельности; о способах формирования полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств; усвоение социально - ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию; формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения детей к базовым ценностям общества): развитие способности к самооценке своих действий, поступков и прогнозировать последствия своих действий; развитие ценностного отношения к собственному здоровью и реализация его в реальном поведении; правильно осуществлять поиск информации, не нанося вред своему здоровью; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; в предложенной ситуации, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить; развитие умений строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях; формирование умений оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение) и других людей; формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; формирование отрицательных оценок различных аспектов употребления ПАВ и готовности отказаться от любых форм одурманивающих веществ.

Результаты третьего уровня (получение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): активное освоение социального опыта, социальных навыков; самостоятельно оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной оценки; приобретение опыта исследовательской и проектной деятельности по профилактике социально - опасного поведения и формированию ЗОЖ; опыт публичного выступления по проблемным вопросам; формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях и умениях не создавать конфликтов и выходить из спорных ситуаций; оценка жизненные ситуации (поступки людей, с точки зрения норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека); формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих; освоение способов решения проблемы творческого и поискового характера; опыт самообслуживания и самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт осознанного выбора поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье; опыт распознавания ситуаций группового давления и расплагают навыками сопротивления давлению; освоение приемов поведения, позволяющих избежать употребления ПАВ; здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие универсальных учебных действий в младшем школьном возрасте в рамках реализации ФГОС второго поколения.

Универсальные учебные действия 1 класс

Учебные действия	Формирование УУД
Личностные	Осознание себя как индивида и одновременно как члена общества. Формирование готовности поддерживать состояние окружающей среды и своего здоровья. Формирование у детей представления о негативном воздействии никотина и алкоголя, ПАВ на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Познавательные	Формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, знания правил здорового образа жизни, готовность соблюдать эти правила. Формирование основ исследовательской и проектной деятельности и организации коллективной творческой деятельности.
Регулятивные	Формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье. Профилактика, сохранения и укрепление зрения. Активизация защитных сил организма обучающихся. Формирование полезных привычек и понимания своих эмоций и чувств, усвоение социально - ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков.
Коммуникативные	Формирование навыков сотрудничества с взрослыми в различных социальных ситуациях. Умение слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении проблем. Умение работать в группе сверстников, вырабатывать групповое мнение.

Превентивное обучение представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской профилактики.

Обучение — целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения детьми знаниями, умениями и навыками.

Профилактика — система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека.

Превентивное, или профилактическое обучение — сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа Я ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Основные компетенции превентивного обучения

- *Здоровьеформирующие* - связанные со способностями, касающимися здорового образа жизни, культуры быта, обучения; признание здоровья наиважнейшей ценностью человека
- *Информационные* - характеризуют способности добывать необходимую информацию, обрабатывать ее и применять; аналитически относиться к распространяемой в СМИ информации к рекламе
- *Коммуникативные* - умение владеть навыками эффективного общения и бесконфликтному отстаиванию своей точки зрения в личной сфере и общественной жизни
- *Социальные* - умения и навыки сопротивления групповому давлению и сказать «НЕТ» в предложениях употребления ПАВ и наркотиков, недопущение негативной досуговой деятельности, творческий поиск, устойчивость к влияниям социальной среды.

Методы превентивного обучения - традиционные (информирование, эмоциональный, организация досуга) и психосоциальные (психологическая прививка, навыки сопротивления давлению, развитие личной и социальной компетентности) подходы школьной профилактики. Для эффективного использования методического комплекта учебных материалов «Я и Полезные привычки» определены приемы превентивного обучения:

- Роль педагога;
- Положительная психологическая атмосфера;
- Групповые методы, кооперативное обучение.

Основная задача педагога - помочь детям учиться, для ее решения учитель: побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями; задает «открытые вопросы» (открытые вопросы допускающие множество решений); говорит на «открытом» языке (открытый язык - язык вероятного); ведет групповую дискуссию; обобщает и комментирует высказывание детей; учиться у детей.

Для достижения положительной психологической атмосферы на занятиях по превентивному обучению создаются:

1. Следование правилам проведения, принципам и планам занятий;
2. Отсутствие оценочного отношения друг к другу;
3. Использование методов обучения в группе.

Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе. Поэтому в процессе реализации программы «Я и Полезные привычки», помимо традиционных, желательное использование методов обучения в группе (кооперативное обучение, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование и упражнения - энергизаторы).

Для анализа профилактического занятия «Я и Полезные привычки» педагог может использовать следующие критерии:

1. Соблюдение этапов урока превентивного обучения:
 - Оценка знаний учащихся по теме;
 - Сообщение учащимся новой информации;
 - Формирование и развитие навыка;
 - Применение навыка на практике - приобретение опыта.
2. Использование методов групповой работы: мозговой штурм, работа в парах, кооперативное обучение, ролевое моделирование, энергизаторы.
3. Создание положительной психологической атмосферы.
4. Вовлечение в групповую работу каждого ученика.

В состав учебно-методического комплекта программы входит:

1. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Рабочая тетрадь «Полезные привычки» 1-4 класс;
2. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. «Полезные привычки» Пособие для учителя, автор О.Л. Романова;
3. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Методические рекомендации для учителя «Полезные расчеты, или Как оценить эффективность превентивного обучения» автор О.Л. Романова.
4. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Уроки для родителей, автор О.Л. Романова.
5. Методические разработки, рекомендации программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки». Модули «Физическое, интеллектуальное, психоэмоциональное и социальное здоровье младших школьников»;
6. Электронный образовательный ресурс. Презентации, наглядный материал для профилактических занятий (1-4 класс). Информационно- методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
7. Фотоальбом «Итоговая форма представления результатов работы с учащимися» по программе внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки»;
8. Пособие для учителя «Упражнения энергизаторы» Методическое сопровождение программы внеурочной деятельности превентивного обучения «Я и Полезные привычки».

**«Я и Полезные привычки»
1класс
Тематическое планирование**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест	1	1		Результаты исследования - анкета учащихся
2	Знакомство	1	1		Схема класса, схема школы.
3	Школьные знаки. Введение знаков.	1		1	Школьные знаки «Я, Мы, Хор, Согласен, Не согласен»
4	Самооценка, критерии, оценка. Справедливая оценка.	1		1	Результат исследования «Справедливая самооценка»
5	Личная гигиена	1		1	Условные знаки «Чистота залог здоровья»
6	Твой режим дня	1		1	Модель режима первоклассника. Модель лента времени
7	Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание.	1		1	Модель «Режим питания»
8	Осанка. Утренняя гимнастика.	1		1	Комплекс «Утренней гимнастики»
9	Я неповторимый человек	1	1		Выставка рисунков «Мой портрет»
10	Я неповторимый человек	1		1	Газета «Портрет нашего класса»
11	Культура моей страны	1	1		Результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол»
12	Культура моей страны	1		1	Коллаж «Идеальный праздничный стол для детей»
13	Как быть внимательным	1		1	Памятка «Как быть внимательным»
14	Зачем человеку память	1		1	Модель «Я это запомнил»
15	Воображение	1		1	Выставка рисунков «Игрушка, которой нет»
16	Разумное существо человек	1		1	Выставка рисунков «Мои мечты»
17	Чувства	1	1		Копилка «Чувства сказочных героев»
18	Чувства	1		1	Коллаж «Радуга чувств»
19	О чем говорят чувства	1	1		Выставка рисунков «Удачный ответ у доски»
20	О чем говорят чувства	1		1	Коллективная работа «Цветок чувств»
21	Множество решений	1	1		Памятка «Шаги принятия решений»
22	Множество решений	1		1	Газета «Шаги решения и его последствия»

23	Решения и здоровье	1	1		Выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья»
24	Решения и здоровье	1		1	Газета «Цветок здоровья нашего класса»
25	Природа и здоровье. Природа лечит	1		1	Коллаж из рисунков детей на тему «Мой любимый уголок природы»
26	Я и моя семья.	1		1	Коллективная модель «Форма заботы»
27	Мой главный труд ученье.	1		1	Копилка пословиц «Ученье и труд»
28	Школа мой новый дом	1		1	Портрет класса «Я+Я=Школа»
29	Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.	1		1	Памятка «Полезные и вредные мультфильмы»
30	Я в мире информации Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.	1	1	1	Плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»
31	Нужные и ненужные лекарства	1	1		Памятка «Если ты заболел...»
32	Нужные и ненужные лекарства	1		1	Модель «Можно и нельзя. »
33	Пассивное курение: учись делать здоровый выбор	1	1		Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор»
	Всего	33	11	22	

Содержание курса

Тема 1. Вводное занятие. Оценка эффективности программы пре - тест.

Информация. Знакомство с темами и разделами курса программы «Я и Полезные привычки».

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пре - тест до начала превентивного обучения .2. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки».

Тема 2. Знакомство.

Адаптация к школе. Содействовать осознанию позиции школьника. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Создать атмосферу безопасности и принятия. Упражнение - энергизатор: «Мое имя». Педагог проводит беседу о том, что такое полезные привычки, зачем они нужны человеку. Упражнение «Закончи предложение»: «Я хотел идти в школу потому что...». «Я хожу в школу, чтобы научиться...». Просит детей помочь Буратино собрать портфель в школу, т.е.

рассказывают, что туда нужно положить. Выводы: Каждый ученик пришел в школу со своими целями, и у многих они совпадают. Наша школа имеет свою структуру, и у каждого ученика есть свое место в ней.

Практикум. Схема класса, схема школы.

Тема 3. Школьные знаки. Введение знаков.

Адаптация к школе. Способствовать формированию дружеских отношений в классе. Способствовать формированию у ребят чувства гордости за принадлежность к своему такому прекрасному классу. Развивать уверенность в себе. Упражнение - энергизатор: «Сколько в моем классе. .?» Работа со сказкой. Педагог ведет диалог с детьми : «Каждому из нас хочется быть лучшим. Иногда среди ребят возникает спор: «Кто же самый лучший?». Послушайте, что произошло со зверями. Как они решили этот спор. Сказка «Кто самый лучший». Работа в группах. Дети анализируют дорожные знаки, которые они встречали по дороге в школу. На примере наблюдений и творческого мышления первоклассникам предлагается разработать правила школьной жизни, школьные знаки, чтобы шагать по «дороге знаний» успешно. Выводы: Каждый может делать что-то, что не под силу другому человеку и является лучшим. Школьные знаки помогут быть успешным и бесконфликтно общаться.

Практикум. Школьные знаки «Я, Мы, Хор, Согласен, Не согласен».

Тема 4. Самооценка, критерии, оценка. Справедливая оценка.

Адаптация к школе. Поговорить с учениками о самооценке. Дать ученикам представление о самооценке. Предоставить возможность оценить самого себя. Познакомить с понятием «Самооценка». Упражнение - энергизатор: «Я тоже». Педагог называет какие-либо умения. Дети, которые считают, что тоже научились им, громко хором кричат «Я тоже!».

Беседа с учащимися о самооценки человека. Детям предлагается прослушать рассказ «Маша и Саша» и проанализировать их самооценку. Дети оценивают себя на заранее подготовленных бланках. Результаты исследования вывешиваются на плакат «Справедливая оценка». Выводы: Самооценка - личное дело каждого. Реалистичная самооценка - важное условие развития ученика.

Практикум. Результат исследования «Справедливая самооценка».

Тема 5. Гигиена. Личная гигиена.

Гигиена. Формирование валеологического представления о правилах личной гигиены и их значении для здоровья ребенка. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения. Познакомить с процедурами для содержания своего тела в чистоте и Их регулярность применения. Познакомить с понятиями «Гигиена. Личная гигиена». Беседа с детьми «Что вредит здоровью?» Учащиеся делают вывод о влиянии микробов, которые

могут вызывать болезни и о правилах личной гигиены. Учащиеся отгадывают загадки о физическом

здоровье человека и личной гигиены. Дети работают в группах с распределением ролей и выполняют задания рисунков условных знаков «Средства личной гигиены». Вывод: правила личной гигиены необходимо соблюдать каждому человеку. *Практикум.* Условные знаки «Чистота залог здоровья».

Тема 6. Твой режим дня.

Гигиена. Познакомить детей с режимом дня. Дать детям представление о режиме дня, его значении. Помочь детям выделить структурные компоненты режима дня, последовательно расположить их. Прививать культурно-гигиенические навыки. Познакомить с понятиями «Режим дня». Учащимся предлагается выслушать стихотворение «Гном и режим дня» и сформулировать тему урока и выполнить наглядно задание «Лента времени». Работа в малых группах. Дети указывают последовательность рисунков «Утро школьника» и обсуждают результат выполнения задания, отгадывают загадки о режиме дня. Учащиеся приходят к выводу, что режим дня поможет нам сохранить здоровье, бодрость, хорошее настроение.

Практикум. Модель режима первоклассника. Модель лента времени

Тема 7. Как должен питаться ребенок. Меню, горячие питание.

Гигиена. Раскрыть один из аспектов правильного питания: режим питания, меню.

Сформировать у детей понятия: режим питания, меню, правильное и неправильное питание. Помочь детям составить режим питания, меню на день. Объяснить, что правильное питание - один из секретов долголетия. Познакомить с понятиями «Режим питания. Меню». Беседа с детьми с использованием книги «Секреты долгожителя». Педагог проводит оздоровительную гимнастику и активизирует внимание на теме урока. Учащиеся, отвечают на вопросы по теме «Какое питание можно назвать правильным?». На практике дети определяют особенности питания в режиме дня школьника и составляют меню для детского сада. В парах составляют и презентуют меню для завтрака, обеда, полдника, ужина. Педагог подводит детей к выводу, что ребенок должен питаться регулярно, полезно, разнообразно, вкусно; ребенок должен есть каждые 3-4 часа, соблюдая режим питания.

Практикум. Модель «Режим питания».

Тема 8. Осанка. Утренняя гимнастика.

Гигиена. Показать детям способы поддержания правильной осанки. Дать детям представление о правильной и неправильной осанке. Помочь детям составить комплекс утренней гимнастики. Объяснить, что дети должны самостоятельно следить за своей осанкой. Познакомить с понятиями «Осанка». Дети определяют понятие осанки и анализируют рисунки с изображением спортсмена, артиста балета, военного и определяют красивую осанку. По плану дети описывают человека с разной осанкой и делают вывод, что осанка у человека может быть правильной и неправильной. Методом мозгового штурма учащиеся отвечают на вопрос «Что нужно делать для улучшения осанки?» и знакомятся с правилами поддержания правильной осанки и комплексом утренней гимнастики. Учащиеся делают вывод, что существуют простые способы поддерживать правильную осанку.

Практикум. Комплекс «Утренней гимнастики».

Тема 9. Я неповторимый человек (2 часа).

Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность каждого ученика. Познакомить с понятием «Неповторимость человека». Работа в малых группах «Каменная горка», подводим детей к выводу о том, что разные камни дополняют друг друга, образуя целое. Выполнение заданий в рабочей тетради «Полезные привычки», задания 1, 2, 3, 4. Под руководством учителя дети делают вывод о неповторимости каждого ученика, обладающего уникальным сочетанием черт, привязанностей, интересов; о том, как таланты и качества каждого ученика делают всех вместе уникальным классом. *Практикум.* Выставка рисунков «Мой портрет». Газета «Портрет нашего класса»

Тема 10. Культура моей страны (2 часа).

Формирование положительного образа Я. Показать детям уникальность культуры, к

которой они принадлежат, и древние корни здорового образа жизни. Познакомить с понятием «Культура». Беседа с детьми о нашей стране с богатыми культурными памятниками, историей и традициями народа. Предлагаем детям вспомнить русские народные сказки,

пословицы, поговорки, загадки, песни. В группах дети обсуждают их смысл. Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки», задания 5, 6, 7, 8. Дискуссия «Что укрепляло здоровье людей в былые времена». Выполнение заданий в рабочей тетради «Полезные привычки» 9, 10. Под руководством учителя дети делают вывод о культуре России - одной из самых богатых и развитых культур мира. Одна из традиций, которую мы должны продолжить, - это традиции здорового образа жизни.

Практикум. Результаты исследования учащихся по методике «Праздничный стол». Коллаж «Идеальный праздничный стол для детей».

Тема 11. Как быть внимательным.

Познавательные процессы. Дать детям представление о внимательном человеке. Поговорить с учащимися о том, что значит «быть внимательным». Рассмотреть ситуации и последствия невнимательного поведения человека. Показать, что необходимо делать человеку, чтобы быть внимательным. Познакомить с понятиями «Внимание. Внимательный человек». Упражнение - энергизатор «Скажите добрые слова друг другу!». Мозговой штурм: что значит быть внимательным? (на доске записываю все варианты ответов). Детям предлагается рассмотреть несколько ситуаций, в которых невнимательность может привести к неприятным и даже опасным последствиям. Работа в парах подумать о последствиях невнимательности людей различных профессий. Учащиеся слушают рассказ о внимании, в результате урока учащиеся составляют памятку «Как быть внимательным?» Игра «Пишущая машинка» (тренировка внимания). Вывод. Без внимания жизнь невозможна. Человеку независимо от возраста, профессии и ситуации необходимо быть внимательным. Невнимательность может привести человека к неприятным последствиям. Чтобы быть внимательным необходимо: развивать эту способность с помощью специальных упражнений; соблюдать режим дня; укреплять свое здоровье.

Практикум. Памятка «Как быть внимательным».

Тема 12. Зачем человеку память.

Познавательные процессы. Дать детям представление о памяти, как о необходимой способности человеку. Объяснить учащимся, что значит «память». Показать на конкретных примерах, зачем необходима память человеку. Познакомить с понятиями «Память. Непроизвольное запоминание. Произвольное запоминание». Мозговой штурм. Что, по вашему мнению, можно назвать памятью и зачем она человеку? Все варианты ответов педагог фиксирует на доске. Работая в парах, просим учащихся представить человека, который не мог бы ничего запомнить, и подумайте о последствиях в его жизни. Учащиеся приводят примеры, отвечая на вопрос: «Обладают ли животные памятью?» Учащиеся рисуют то, что вы видели по дороге в школу. Проверка результатов. Вывод что, у человека и животных есть такая память, при которой запоминание происходит просто так, само собой, без специальных усилий и называется она произвольной. Человек может разумно управлять своей памятью, т.е. он может ставить перед собой задачу запомнить какой-либо материал. Память человеку может и помогать и мешать в его жизни.

Практикум. Модель «Я это запомнил».

Тема 13. Воображение.

Познавательные процессы. Показать различие между образами памяти и образами воображения, дать понятие о воображении. Раскрыть для детей особый «волшебный» характер воображения, не вдаваясь в подробности механизма работы воображения. Научить фантазировать на определенную тему. Познакомить с понятиями «Образ. Воображение». Упражнение - энергизатор «Изобрази животное». Детям предлагается нарисовать свой дом и дом, которого еще нет. Учащиеся обсуждают, объясняют и находят различия в нарисованных домах. Педагог предлагает вспомнить о сбывшемся желании и придумать новое, необычное. Задание. Дети рисуют любое животное, а затем создают образ нового животного (не существующего). Дети должны привести доказательство того, что это новый образ. Вывод. Воображение - то творчество. Воображение невозможно без мышления,

эмоций.

Практикум. Выставка рисунков «Игрушка, которой нет»

Тема 14. Разумное существо человек.

Познавательные процессы. Формирование понятия, роли и значения мышления в жизни человека. Обратить внимание детей на потребность человека, как существа разумного в

понимании и объяснении окружающего мира. Дать понятие (на простых примерах) о работе мозга. Объяснить значение мышления. Познакомить с понятием «Разум». Предлагаем учащимся выполнить логическую задачу с 4 спичками - сделать число «100». Анализ результатов выполнения заданий учитель показывает на доске.

Педагог предлагает детям мультфильм. Обсуждается, чем отличаются люди от животных. Дети в парах описывают предмет по картинке из детского лото, не называя его. Дети отвечают на вопросы: «Что развивает у ребенка это упражнение». Вывод. Мышление не сводится к сухому рассуждению. Умственная деятельность - это живой процесс, который наполнен различными переживаниями. Человек не может не думать.

Практикум. Выставка рисунков «Мои мечты».

Тема 15. Чувства (2 часа).

Общение. Учащимся даются представления о различных чувствах людей и возможности управлять ими. Познакомить с понятием «Чувства». Дети анализируют чувства по картинкам, по описанию сказочных героев. Учащиеся в группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 11, 12, 13. Обсуждаются короткие истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу: чувствами важно управлять, управлению чувствами можно научиться.

Практикум. Копилка «Чувства сказочных героев». Коллаж «Радуга чувств».

Тема 16. О чем говорят чувства (2 часа).

Общение. Показать детям способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств. Показать связь чувств с желаниями, последствиями поступков. Учащиеся в малых группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 14, 15, 16, 17. Ученики изображают выбранные ситуации, моделируют героев, обращают внимания на чувства. Приводят подобные истории из своего опыта. Подводим учеников к выводу о возможности совершенствования в одной и той же ситуации разных поступков, сопровождающихся разными чувствами. Показать приемы по снижению страха и тревоги. *Практикум.* Выставка рисунков «Удачный ответ у доски». Коллективная работа «Цветок чувств».

Тема 17. Множество решений (2 часа).

Принятие решений. Показать ученикам многообразие принимаемых людьми решений, связь поступков и решений, шаги принятия решений. Познакомить с понятием «Решение». Обсудить несколько проблемных ситуаций и разные варианты решений, их последствия. Работа в парах, дети делятся о трудных и важных решениях, которые они принимали. Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 19, 20. Учитель вместе с детьми делает вывод: поступки каждого человека и его отношения с людьми зависят от принимаемых им решений; принимая решения, соблюдай следующие шаги: остановись, подумай, выбери. Принимая решение, важно думать о последствиях.

Практикум. Памятка «Шаги принятия решений». Газета «Шаги решения и его последствия».

Тема 18. Решения и здоровье (2 часа).

Принятие решений. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья. Познакомить с понятием «Здоровье». Учащиеся выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 21, 22, 23, 24, 25, 26. Ученики отвечают на вопросы заданий. В результате выполнения задания 25, учащихся подводим к мысли о том, что соблюдение правил безопасности, здоровая пища, занятия спортом, умение преодолевать неприятные чувства, отсутствие вредных привычек укрепляют здоровье.

Практикум. Выставка рисунков, презентация «Мой цветок здоровья». Газета «Цветок здоровья нашего класса».

Тема 19. Природа и здоровье. Природа лечит.

Природа и здоровье. Выявление у учащихся знаний и представлений о влиянии природы на здоровье человека. Знакомство с оздоровительным влиянием природы на организм человека. Развитие способности анализировать полученную информацию, делать правильные выводы. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье. Познакомить с понятием «Природа». Мозговой штурм. Дети вместе с учителем обсуждают, связаны ли между собой природа и жизнь человека. Работа по группам по карточкам с изображением объектов природы: цветов,

деревьев, ягод, грибов. Дети должны рассказать, что это за объект, как человек использует его в своей жизни, заботится о нем. Детям предлагается посмотреть и обсудить мультфильм «Ежик и здоровье» из сериала «Смешарики». Под руководством учителя дети делают вывод: природа друг человека; человек должен о ней заботиться.

Практикум. Коллаж из рисунков детей на тему «Мой любимый уголок природы»

Тема 20. Я и моя семья.

Личность - семья - общество. Уточнить и проанализировать понятие «Семья». Выяснить, что связывает людей в семье. Показать связь всех членов семьи. Сформулировать правила поведения в семье. Мозговой штурм. Что такое семья?

Работа в группах. Учащимся предлагается обсудить и написать, какие обязанности членов семьи существуют и в чём заключается взаимопомощь в семье, нарисовать солнце заботы своей семьи. Дети делают вывод, что в семье каждый заботится о каждом, в семье общие дела, заботы, радости.

Практикум. Коллективная модель «Форма заботы».

Тема 21. Мой главный труд ученье.

Личность - семья - общество. Выявить, что дети считают главным трудом. Подвести детей к выводу, что ученье - самый главный труд в любом возрасте. Сформулировать условия успешного учения. Познакомить с понятием «Обучение». Мозговой штурм. Как вы понимаете смысл пословицы «Знание - лучшее богатство». Групповая дискуссия - что полезного дают человеку знания? Работа в группах. Учащимся предлагается выбрать из предложенных предметов те, которые понадобятся для ученика и объяснить свой выбор. Ролевое моделирование, театрализация ситуаций. Учащиеся пробуют себя в роли учителей и помогают сказочным персонажам. Детям предлагается, выполнит коллективную модель поговорок и пословиц об обучении и сделать вывод, что без учения невозможно получить новые знания, новые знания помогают самому человеку и окружающим его людям.

Практикум. Копилка пословиц «Ученье и труд».

Тема 22. Школа мой новый дом.

Личность - семья - общество. Выявить значимость школы для каждого ребенка. Подвести к выводу, что школа - место развития, налаживания контактов, источник знаний и интересных дел. Познакомить с понятием «Школа». Мозговой штурм: - что такое школа, школьные правила? Дети обсуждают и выясняют пословицы смысл и значение пословиц «Корень учения горек да плод сладок», «Терпенье и труд все перетрут». Работа в парах. С детьми проводится упражнение «Симметричные рисунки». Цель: развитие коммуникативных склонностей, умения работать с партнером. Коллективная работа.

Детям предлагается изобразить себя в школе. Затем из этих работ составляется коллективный портрет. Под руководством учителя дети делают вывод: в школе человек приобретает знания; развивает свои способности; находит друзей и интересные занятия.

Практикум. Портрет класса «Я+Я= Школа»

Тема 23. Ах, эти мультфильмы. Полезные и вредные мультфильмы.

Информация. Изучить влияние мультфильмов на формирование личности младших школьников. Проанализировать современные мультфильмы.

Показать, что мультфильмы могут оказывать положительное и отрицательное влияние на личность ребенка. Научить детей из многообразия мультфильмов выбирать для просмотра только полезные. Познакомить с понятиями «Польза. Вред. Сюжет. Главный герой. Замысел». Беседа с детьми о мультфильмах. Анализ вопроса, «Какие мультфильмы запрещают вам смотреть родители. Почему?» Работа в группах по плану. В результате выполнения задания учащиеся делают выводы: образцом для подражания должен стать положительный герой; в мультфильме должен быть интересный, хороший сюжет,

качественное изображение, реальные цвета, красивая, приятная музыка; герои должны уважительно относиться к окружающим людям, животным, растениям; мультфильм должен иметь поучительный смысл; добро должно побеждать зло. На доске записываются признаки «полезных и вредных мультфильмов». Отработка практического навыка на примере анализа программ ТВс выбором «полезных и вредных мультфильмов». Вывод: нужно помнить, что мультфильмы - это средство воспитания, поэтому необходимо научиться отличать «полезные» мультфильмы от «вредных». *Практикум.* Памятка «Полезные и вредные мультфильмы».

Тема 24. Я в мире информации. Средства связи. Влияние на организм сотового телефона и компьютера.

Информация. Выяснить с детьми значимость современных средств связи (сотового телефона, компьютера) и историю их возникновения. Познакомить детей с современными средствами связи. Обсудить с детьми, чем опасны эти средства связи для здоровья. Познакомить с понятиями «Компьютер. Сотовый телефон». Мозговой штурм «Средство связи». Сообщение новой информации детям об истории возникновения сотовых телефонов. Детям предлагается выполнить задания направленные на анализ средств информации. Проводится игра «Веселый наборщик». Подписать картинки опасных ситуаций связанные с современными средствами связи. Сотовый телефон и компьютер - это средства связи. Они нужны для общения с людьми. Вывод. Чрезмерное «общение» с сотовым телефоном и компьютером негативно отражаются на здоровье человека. *Практикум.* Плакат «Безопасные сотовый телефон и компьютер»

Тема 25. Нужные и ненужные лекарства (2 часа).

Информация. Познакомить с понятиями «Лекарство», «Яд». Дать детям представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации. Объяснить, что дети не должны принимать лекарство самостоятельно и брать лекарства у незнакомых людей. Обсуждаются различные ситуации, когда дети принимали лекарства. Ученики выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 28, 29, 30, 31. Дети отвечают на вопросы, обыгрывают свои ответы в сценках. Выводы: в зависимости от ситуации, лекарства могут быть нужными и ненужными; дети не должны принимать лекарства сами и пробовать незнакомые лекарства. *Практикум.* Памятка «Если ты заболел...». Модель «Можно и нельзя...».

Тема 26. Пассивное курение: учись делать здоровый выбор (2 часа).

Информация о пассивном курении. Дать детям сведения о вреде пассивного курения. Научить детей делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения. Познакомить с понятием «Пассивное курение». С учащимися обсуждается фрагмент мультфильма «Ну, погоди!» (фрагмент с Волком, который пытается «выкурить» Зайца из телефонной будки при помощи сигарет). Вывод: табачный дым является ядом, он содержит много ядовитых веществ, вредных для здоровья. Учащиеся в группах выполняют задания в рабочей тетради «Полезные привычки» 32, 33, 34, 35. Обсуждаются вопросы: Чем вредно пассивное курение? Что можно сделать, чтобы избежать пассивное курение? Разыгрываются сценки в ситуациях пассивного курения. Под руководством учителя дети делают вывод: пассивное курение вредно для здоровья; дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика; если кто - то при тебе курить, значит, он/а заставляет и тебя пассивно курить. *Практикум.* Памятка «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор». Плакат «Пассивное курение: учись делать здоровый выбор».

Тема 27. В стране Полезных привычек.

Культурно образовательное событие. Игра по станциям «Страна Полезных привычек». Коллективная рефлексия «Мое здоровье». Подведение итогов игры и результатов обучения за год. Проведение творческих презентаций и выставка результатов достижений в сохранении и укреплении здоровья на основе программы «Я и мои Полезные привычки».

Тема 28. Оценка эффективности программы пост - тест.

Полезные расчеты. Оценка эффективности превентивного обучения. Учащиеся индивидуально выполняют пост- тест в 1 классе после завершения превентивного обучения. Диагностический материал применяется из методических рекомендаций для

учителя по программе превентивного обучения «Полезные привычки» автор О.Л. Романова. С помощью вопросника оцениваются изменения в знаниях учащихся после специального обучения по программе «Я и Полезные привычки»

Рекомендуемая литература

Модуль «Физическое здоровье младших школьников»

1. Азбука правильного питания, 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт. - сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Граф, 2003. — 34 с. — (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами).
3. Болсуновская Н. Тайм-менеджмент для школьников: методы, приемы, инструменты// Школьный психолог-2008 - № 03.
4. Вовк Л.А. Уроки здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Л. А. Вовк. - Омск: «Издательский дом «Наука», 2010. - 53 с.
5. Вовк Л.А. Дышите на здоровье. Серия «Здоровые дети» / Л. А. Вовк; Под ред. Т. Б. Ханох. - Омск: Издательский дом «Наука», 2008. - 42 с.
6. Дневник здоровья: 1 класс/Авт.-сост.: Е.И. Кривопапенко, Л.А.Кочегура, Е.И. Рыбченко, Н.В. Васильева; научн. Рук.: Т.С. Горбунова. - Омск: БОУДПО «ИРООО», 2011. - 16 С.
7. Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы): Разработки уроков: Методическое пособие для учителей/ по ред. Н.П. Абаскаловой, Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
8. Земова И.В., Левицкая А.Г. Упражнения - энергизаторы. - Омск, 2010.
9. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 48с.
10. Классные часы 2 класс./ Составитель Г. П. Попова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2011.
11. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. - М.: Просвещение, 1989. - 192 с.: ил.
12. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. Ред. Г. А. Халемский. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. - 64 с.
13. Коростелев Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья. - М.: Мол. гвардия, 1984. - 95 с.
14. Косова Г.А. Правильная осанка — залог красоты и здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Г. А. Косова. - Омск: Изд-во ОмГПУ; изд. дом «Наука», 2008. - 52с.
15. Кузьмина М.В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни. ПедСовет: Газета. 2007. № 4.
16. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях. - 13-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 190 с.
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - -56с.
18. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А.; Жиренко О.Е. Новые135 уроков здоровья, или школа докторов природы. - Москва: «Вако», 2011.
19. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - 2-е изд., испр. И доп. М.: АРКИ, 2006.
19. Соловьева Т.А.; Рогалева И.Е. Первokлассник: адаптация в новой социальной среде. - Москва: «Вако», 2008.
20. Статья: «Лето среди пирамид» опубликована в июньском номере журнала «Здоровье от природы» - консультант статьи Л.Л. Ионова, директор медицинского диетологического центра «Клиника доктора Ионовой»
21. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - Санкт-Петербург, 1997
21. Юдакова С. А. « Мы вместе - и это здорово!», Омск - 2009 9 Из опыта работы омской

Рекомендуемая литература

Модуль «Психологическое здоровье младших школьников»

1. Абдрашитов Б.М. и др. Учитесь мыслить нестандартно: Кн. Для учащихся / М.: просвещение: АО «Учеб. лит.», 1996.
2. Абрамова Г.С, Возрастная психология: Учеб. Пособие для студентов вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр « Академия», 1999.
3. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Издательский центр «Академия»,1997.
4. Андреева А.Д., Воронова А.А., Дубровина И.В., Вохмянина Т.В., Гуткина Н.И. «Психология - учебное пособие для начальной школы», 1998 г.
5. Бирюкова Н. В., Ипатов Б. Ю., Моисеенко С. А. Изучение некоторых личностных свойств школьников разного возраста-1976.
6. Брайт Л. Развиваем интеллект. - СПб: Питер пресс, 1997.
7. Вергелес Г. И., Матвеева Л.А., Раев А. И. Младший школьник: Помогите ему учиться: Книга для учителей и родителей. Спб.: Изд-во «Союз», 2000.
8. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в школьном возрасте», 1991 г.
9. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М., 1986.
10. Джинот Х. Д. Групповая психотерапия детей. Теория и практика игровой терапии. Пер. с англ. Романовой И. М., 2001.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. СПб.: Речь, 2001. 176 с.
12. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрусинского. М.,1994.
13. Игры: обучение, тренинг, досуг. /Под ред. В.В.Петрусинского. - М., 1994.
14. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. - Екатеринбург, 1997.
15. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. - М.: «КПС», Институт психологии РАН, 1997.
16. Латий Е.А. 365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Игры на каждый день для дома и улицы для дома и улицы. - М., 2003.общество России, 2000.
17. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников: Книга для учителя начальных классов. Изд. 2-ое, дополн. - М: Педагогическое
18. Майоров А. Н. Мониторинг в образовании. СПб., 1998.

19. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М., 2001.
20. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М., 1994.
21. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. - СПб.: Питер, 2006. - 240с.
22. Пидкасистый П. И., Хайдаров Ж. С. Технология игры в обучении и развитии. М., Рос. Пед. Агентство, 1996.
23. Полукаров В. В. Теория и практика организации клубной деятельности школьников. М., 1994.
24. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями в развитии. Под ред. Атапова Ю. В., Микадзе В. М. СПб., 2001.
25. Психология: Учеб. Пособие для начальной школы/ Под ред. Проф. И. В. Дубровиной.- М.: Гардарика, 1998.
26. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 1 класса М. 2000.
27. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 2 класса М. 2000.
28. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 3 класса М. 2000.
29. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 4 класса М. 2000.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1993.
31. Слободняк Н. П. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998. №1. С. 41-49.
32. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей.- М.: ТЦ Сфера, 2001.
33. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 1999.
34. Сергеева Л. С. Телесно ориентированная психотерапия. СПб., 2000.
35. Субботина Л. Ю. Игры для развития и обучения. Дети 5-10 лет. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.
36. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические тренинги и упражнения: Практич. пособие /Пер. с нем., В 4 -х кн. - М., 1998.
37. Фромм А. Популярная педагогика. - Екатеринбург, 1997.
38. Хрестоматия по телесноориентированной психотерапии и психотехнике под ред. В. Ю. Баскакова, М., Смысл, 1997.
39. Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Федерова О. В., Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. М., 2000.
40. Цукерман Г. А., Поливанова К. Н. Введение в школьную жизнь. Программа адаптации детей к школе. — 2-е изд., испр. — М.: Генезис, 2003. — 128 с. — (Психологическая работа с детьми.)
41. Чудакова Н.В. Праздники для детей и взрослых. - М., 1997.
42. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании. М., 1995.
43. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 1993.
44. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 1978.

Рекомендуемая литература

Модуль «Социальное здоровье младших школьников»

1. Александров, А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. - М.: МЕДИА СФЕРА, 1996. - 96с.
2. Безопасность человека: Учебно-методическое пособие для преподавателей образовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Фонд национальной и международной безопасности. М., 1994.
3. Беличева А. С. Превентивная психология. М., 1994.
4. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. СПб., 1999.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1992.
6. Бетелева Т. Г. Нейрофизиологические и психофизиологические особенности лиц, употребляющих алкоголь//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 18-19.
7. Вайнер Э. Н. Валеология. Учебник для ВУЗов / Э. Н. Вайнер. - Липецк, 2000.
8. Гринченко И. А. Некоторые взаимосвязи между различными формами наркотического поведения несовершеннолетних//Предупреждение вредных привычек у школьников: Сб. науч. труды./Под ред. В. Г. Огаря. М.: Изд-во АПН СССР, 1990.
9. Гульдан В. В., Романова О. Л., Сиденко О. К. Представления школьников о наркомании и токсикомании//Социологические исследования. 1989. №3. С. 66-71.
10. Гульдан В. В., Романова О. Л., Корсун А. М. и др. Эмоционально-когнитивный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании//Психологические исследования и психотерапия в наркологии. Л., 1989. С. 68-74.
11. Гурова О. А., Самбунова И. П., Соколов Е. В. Влияние курения табака на организм подростков. //Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - 1991.- №2.- С.110-112.
12. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М., 2001.
13. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. СПб., 1999.
14. Демьянов Ю. Г. Психотерапия и психопрофилактика. СПб., 1999.
15. Ембланд Г. Развенчание мифов//Здоровье мира. 1995. №4.
16. Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. М., 1999.
17. Игумнов С. А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. М., 2000.
18. Казаков Л. Х., Колосов Д. В. Любопытство — инстинкт как одна из важных причин вовлечения несовершеннолетних в употребление наркотиков. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 4-12. ,
19. Кащенко В. П. Коррекционная педагогика. М., 1992.
20. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007. (Педагогика. Психология. Управление)
21. Корченов В. В. Об изучении проблем формирования здорового образа жизни среди молодого поколения//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 73-82.
22. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000 №2. с. 5-8.
23. Легальные и нелегальные наркотики/Под ред. В. А. Анашева. СПб.: ИМАТОН, 1996.
24. Личко А. Е., Битенский В. С. Подростковая наркология. Л Медицина, 1991.
25. Лисецкий К. С. Психология межличностного конфликта и старшем школьном возрасте. Самара, 1995.
26. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. - М., 1992.
27. Макеева А. Г. , Лысенко И. А. Долго ли до беды ? Педагогическая профилактика детского наркотизма. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
28. Мартынова М. С. и др. Социальная работа с детьми группы риска М.: Социальный проект, 2003. 272 с.
29. Наркомания. Методические рекомендации по преодолению наркозависимости. Под ред. А. Н. Гаранского. М.-СПб., 2000.
30. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных

31. /Составители: Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт /Под ред. Н.П. Майоровой. СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2002. 288 с.
32. Овчаров Е.А. Социальная и экономическая обусловленность здоровья населения / Е.А. Овчаров. - М., 2003.
33. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы I-XIМ.: Просвещение, 1997.
34. Позднякова Р. З., Лебедева Л. В. Разработка методики интенсивного антитабачного воспитания учащихся//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Изд-во АПН СССР, 1990. С. 68-73.
35. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» М.: АМИТИ, 1994
36. Практикум по социально-психологическому тренингу/Пол ред. Б. Д. Парыгина. СПб., 1997.
37. Романова О. Л. Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей//Вопросы наркологии. 1993. №3. С. 53-59.
38. Романова О. Л., Самойлова М. В. Позитивная антинаркотическая профилактика в начальной школе//Вопросы наркологии. 1994. №1. С. 78-82.
39. Романова О. Л. Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ у детей//Вопросы наркологии. 1997. №2. С. 67-75.
40. Романова О. Л. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки» Оценка эффективности программы. М. 2000.
41. Романова О. Л. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». М. 2000.
42. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М.: ВАКО,2006. - 272с.
43. Спрангер Б. Е. Анализ состояния обучающих программ «Формирование жизненных навыков» в мире//Вопросы наркологии. 1994. №1. 28.Спрангер Б. Е. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков//Вопросы наркологии. 1993. №3. С. 48-53.
44. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие / Под ред.Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Дело, 2002. - 140с.
45. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М.: Интерфакс, 1995.
46. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни//Вопросы наркологии. 1997. №3. С. 3-73.
47. Школа без наркотиков. 2-е изд. Под ред. Л. М. Шипицыной, Е. И. Казаковой, СПб., 2001.
48. Шубочкина Е.И., Молчанова С.С., Куликова А.В. Образ жизни и его значение в формировании состояния здоровья подростков. //Материалы международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке» 12-14 мая 2004 года.- М.- с.371-372.
49. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Книга для учащихся. - М.: Инфра, 1986. - 285с.

Рекомендуемая литература для детей

Модуль «Физическое здоровье младших школьников»

1. Азбука правильного питания, 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки / авт. - сост. Е.В. Езушина. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Коростелев Н. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья. - М.: Мол. гвардия, 1984. - 95 с.
3. Косова Г.А. Правильная осанка — залог красоты и здоровья. Серия «Охрана здоровья - дело общее» / Г. А. Косова. - Омск: Изд-во ОмГПУ; изд. дом «Наука», 2008. - 52с.
4. Юдакова С. А. « Мы вместе - и это здорово!», Омск - 2009 9 Из опыта работы омской региональной общественной организации Ассоциация выпускников школы № 107 « Молодёжный центр» и пед. Коллектива « СОШ № 107»

Модуль «Психологическое здоровье младших школьников»

1. Латий Е.А. 365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Игры на каждый день для дома и улицы для дома и улицы. - М., 2003.общество России, 2000.
2. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 1 класса М. 2000.
3. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 2 класса М. 2000.
4. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 3 класса М. 2000.
5. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». Рабочая тетрадь для 4 класса М. 2000.
6. .
7. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 1993.

Модуль «Социальное здоровье младших школьников»

1. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000 №2. с. 5-8.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы I-XIМ.: Просвещение, 1997.
3. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки» Оценка эффективности программы. М. 2000.
4. Романова О. Л Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки». М. 2000.
5. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Книга для учащихся. - М.: Инфра, 1986. - 285с.