

Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Здоровей-ка»
(по спортивно-оздоровительному направлению)
для учащихся 1-4 классов)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровей-ка» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституции Российской Федерации
2. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373).
4. Фундаментального ядра содержания общего образования под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М., «Просвещение», 2011
5. Примерной и авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко
6. Основной образовательной программы начального общего образования
7. Положения о рабочей программе
8. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

И. Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

II. Особенности программы

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

V. Тематическое планирование.

1 год обучения - (33 часа)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|----------|-------------------------------------|---------------------|-------------|
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 | |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 | |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | |
| 4 | Подвижные игры | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 | |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 | |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 | |
| 9 | Подвижные игры | 1 | |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 | |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 | |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 | |
| 14 | Подвижные игры | 1 | |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | |
| 16 | Законы здорового питания | 1 | |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 | |
| 18 | Какое настроение? | 1 | |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 | |
| 20 | Подвижные игры | 1 | |
| 21 | Я - ученик | 1 | |
| 22 | Подвижные игры | 1 | |
| 23 | Вредные привычки | 1 | |
| 24 | Игры на воздухе | 1 | |
| 25 | Подвижные игры | 1 | |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 | |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 | |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 | |

| | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 | |
| 30 | Подвижные игры | 1 | |
| 31 | Игры на свежем воздухе | 1 | |
| 32 | Обобщение. Подвижные игры | 1 | |
| 33 | Обобщающий урок «Доктора природы» | 1 | |

Тематическое планирование

2 год обучения - (34часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
|----|--------------------------------|------------------|------|
| 1 | Причина болезни | 1 | |
| 2 | Признаки болезни | 1 | |
| 3 | Как здоровье? | 1 | |
| 4 | Как организм помогает себе сам | 1 | |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 | |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 | |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 | |
| 8 | Прививки от болезней | 1 | |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 | |
| 10 | Домашняя аптека | 1 | |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 | |
| 12 | Пищевые отравления | 1 | |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 | |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 | |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 | |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 17 | Вода - наш друг | 1 | |
| 18 | Как уберечься от мороза | 1 | |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | |
| 20 | Чем опасен электрический ток | 1 | |
| 21 | Травмы | 1 | |
| 22 | Укусы насекомых | 1 | |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | 1 | |
| 25 | Отравление угарным газом | 1 | |
| 26 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 | |
| 28 | Переломы | 1 | |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 | |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | |
| 31 | Укус змеи | 1 | |
| 32 | Расти здоровым | 1 | |
| 33 | Воспитаю себя | 1 | |
| 34 | Я выбираю движение | 1 | |

Тематическое планирование

3 год обучения - (34 часа)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|----------|---|---------------------|-------------|
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие. | 1 | |
| 2 | Учимся думать. | 1 | |
| 3 | Спешу делать добро. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 4 | Поможет ли нам обман. | 1 | |
| 5 | «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. | 1 | |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. | 1 | |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. | 1 | |
| 8 | Все ли желания выполнимы. | 1 | |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. | 1 | |
| 10 | Вредные привычки. | 1 | |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек. | 1 | |
| 12 | Я принимаю подарок. | 1 | |
| 13 | Я дарю подарки. | 1 | |
| 14 | Наказание. | 1 | |
| 15 | Одежда. | 1 | |
| 16 | Ответственное поведение. | 1 | |
| 17 | Боль. | 1 | |
| 18 | Сервировка стола. | 1 | |
| 19 | Правила поведения за столом. | 1 | |
| 20 | Ты идешь в гости. | 1 | |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице. | 1 | |
| 22 | Как вести себя в театре , кино, школе. | 1 | |
| 23 | Умеем ли мы вежливо обращаться. | 1 | |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. | 1 | |
| 25 | Помоги себе сам. | 1 | |
| 26 | Умей организовать свой досуг. | 1 | |
| 27 | Что такое дружба. | 1 | |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. | 1 | |
| 29 | Как доставить родителям радость. | 1 | |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. | 1 | |
| 31 | Спешите делать добро. | 1 | |
| 32 | Огонек здоровья. | 1 | |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. | 1 | |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | 1 | |

Тематическое планирование

4 год обучения - (34 часа)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|----------|---|---------------------|-------------|
| 1 | Что такое здоровье? | 1 | |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 | |
| 3 | Чувства и поступки | 1 | |
| 4 | Стресс | 1 | |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 | |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | |
| 7 | Умей выбирать | 1 | |
| 8 | Принимаю решение | 1 | |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | 1 | |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 | |
| 11 | Зависимость | 1 | |
| 12 | Умей сказать НЕТ | 1 | |
| 13 | Как сказать НЕТ | 1 | |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | |
| 16 | Волевое поведение | 1 | |
| 17 | Алкоголь | 1 | |
| 18 | Алкоголь – ошибка | 1 | |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 | |
| 20 | Наркотик | 1 | |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 | |
| 23 | Моя семья | 1 | |
| 24 | Дружба | 1 | |
| 25 | День здоровья | 1 | |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 | |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 | |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 | |
| 30 | Чистота и порядок | 1 | |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 | |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 | |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 | |