

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

для учащихся 1-2 классов

Название: **«Здорово быть здоровым»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Ф.И.О. педагога – разработчика программы: Григорьева Ирина Алексеевна

2018-2019 учебный год

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы.
3. Сроки и этапы реализации программы.
4. Место программы в учебном плане.
5. Планируемые результаты.
6. Содержание программы.
7. Тематическое планирование.
8. Материально – техническое обеспечение (цифровые образовательные ресурсы).
9. Литература.



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Сократ

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

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 ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболевания происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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 различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения

зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Это и послужило педагогическим основанием составления и введение во внеурочную деятельность рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование коммуникативных навыков.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
- Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 1-2 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Сроки и этапы реализации программы:

I этап - 1 класс (1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

II этап - 2 класс (1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня и отдыха школьника, элементарных гигиенических норм для сохранения здоровья, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. И продолжается во 2 классе - повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года. В 1- 2 классах по 33 часа в год. Программа рассчитана для детей 7-10 лет. Количество учащихся в группе составляет 10- 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

- ✓ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- ✓ Учиться безопасному и здоровому образу жизни.
- ✓ 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.
- ✓ Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- ✓ Учиться формулировать простые правила здорового образа жизни.

- ✓ Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

2. Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, памятки на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- ✓ Находить и формулировать решение проблемной ситуации с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- ✓ 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 внеурочных занятиях, и следовать им.

- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Адекватно оценивать собственное здоровье и здоровье окружающих.
- ✓ При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Для формирования УУД использованы следующие технологии:

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Если хочешь быть здоров... . Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Ты и мир спорта. Что помогает быть сильным и ловким. Красивая осанка. Компьютер – хорошо или плохо. Вредные привычки – что это...? Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.

Правильное питание.

Самые полезные продукты. Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края. Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества. Витамины источник здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Фрукты – лакомство и лекарство. Молочная страна. Секреты правильного питания Донской кухни. Кто долго жует, тот долго живет? На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей бабушки». Вода – источник жизни. Где живут витамины. «Чудеса» на маминой кухне...Пословицы и поговорки о питании.

Образ жизни. Культурно-гигиенические навыки.

Откуда берутся грязнули? Режим школьника. Содержи в чистоте своё тело. Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра. Опрятность и аккуратность в одежде. Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами. Гимнастика для глаз. Гигиена кожи. Чтобы уши слышали. Солнце, воздух и вода- наши верные друзья». Как правильно дышать на улице? Сон и его польза. Одевайся по сезону. Способы защиты от болезней. Секреты долголетия Донских казаков. Здоровье – это здорово!

Медицинские услуги. Вызов врача на дом. Работа врача. Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач. Служба 03. Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка. Неотложная помощь, служба спасения. Специальности врачей.

Правила пожарной безопасности.

Огонь-друг и враг. Спички детям – не игрушка.

Правила поведения в быту.

Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

Правила поведения в природе.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива. Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края. Осторожно: клещи! Первичные навыки первой помощи себе и другу. Викторина «Моя безопасность». Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».

Формы работы:

- ✓ Подвижные игры
- ✓ Игра-путешествие
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательные мероприятия
- ✓ Викторины
- ✓ Проектная деятельность
- ✓ Исследовательская деятельность

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Раздел. Тема занятия.	Виды деятельности.
		Секреты здоровья	
1	1	Если хочешь быть здоров...	Беседа. Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ.
2	1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Просмотр и обсуждение видеоролика
3	1	«Утренняя зарядка в жизни моей семьи».	Проектная деятельность
4	1	Ты и мир спорта.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Подвижные игры на свежем воздухе
5	1	Что помогает быть сильным и ловким.	Презентация Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ
6	1	Красивая осанка.	Просмотр и обсуждение видеоролика
7	1	Компьютер – хорошо или	Просмотр и обсуждение

		плохо.	видеоролика
8	1	Вредные привычки – что это...?	Раскрашивание раскрасок с изображением ЗОЖ. Составление памятки о вредных привычках.
9	1	Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.	Беседа. Презентация
		Правильное питание.	
10	1	Самые полезные продукты.	Беседа. Презентация. Составление памятки полезных продуктов.
11	1	Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
12	1	Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
13	1	Витамины источник здоровья.	Презентация Просмотр и обсуждение видеоролика.
14	1	Овощи – кладовая здоровья.	Лепка овощей из пластилина. Просмотр и обсуждение видеоролика.
15	1	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Чтение и обсуждение русской народной сказки «Каша из топора»
16	1	Фрукты – лакомство и лекарство.	Просмотр и обсуждение видеоролика. Лепка фруктов из пластилина.
17	1	Молочная страна.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
18	1	Секреты правильного питания Донской кухни.	Презентация.
19	1	Кто долго жуёт, тот долго живёт?	Беседа. Раскрашивание раскрасок на тему правильного питания.
20	1	На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей	Проектная деятельность

		бабушки».	
21	1	Вода – источник жизни.	Беседа о пользе воды. Просмотр и обсуждение видеоролика.
22	1	Где живут витамины.	Конкурс рисунков.
23	1	«Чудеса» на маминой кухне...	Исследовательская деятельность
24	1	Пословицы и поговорки о питании.	Беседа. Чтение пословиц и поговорок о питании.
		Образ жизни. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i>	
25	1	Откуда берутся грязнули?	Просмотр и обсуждение видеоролика.
26	1	Режим школьника.	Рассказ. Подвижная игра «Запрещённое движение»
27	1	Содержи в чистоте своё тело.	Просмотр и обсуждение видеоролика.
28	1	Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра.	Просмотр отрывок из мультфильма «Мойдодыр». Подвижная игра «Повторяй за мной»
29	1	Здоровый образ жизни в моей семье.	Исследовательская деятельность.
30	1	Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами	Просмотр и обсуждение видеоролика. Практическое занятие
31	1	Гимнастика для глаз.	Презентация. Профилактические упражнения. Подвижная игра «Меткий стрелок»
32	1	Гигиена кожи.	Практическое занятие.
32	1	Чтобы уши слышали.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок»
34	1	Солнце, воздух и вода-наши верные друзья»	Беседа. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»
35	1	Как правильно дышать на улице?	Беседа. Просмотр видеоролика. Практическое занятие

36	1	Сон и его польза.	Презентация Подвижная игра «Море волнуется»
37 38	2	Одевайся по сезону.	Беседа. Презентация.
39 40	2	Способы защиты от болезней.	Беседа. Презентация
41	1	Секреты долголетия Донских казаков.	Беседа. Проектная деятельность.
42	1	Здоровье – это здорово!	Конкурс рисунков.
		Медицинские услуги.	
43	1	Вызов врача на дом. Работа врача.	Презентация. Посещение школьного мед. кабинета
44	1	Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач.	Беседа. Презентация. Игра «Больница»
45	1	Служба 03	Презентация. Практическое занятие «Как правильно вызвать скорую помощь, мои пошаговые действия...»
46 47	2	Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка.	Презентация. Просмотр видеоролика и обсуждение увиденного.
48	1	Неотложная помощь, служба спасения.	Беседа. Экскурсия в кабинет фельдшера школы.
49 50	2	Специальности врачей.	Беседа Презентация
		Правила пожарной безопасности.	
51 52	2	Огонь-друг и враг.	Беседа. Просмотр видеоролика о пользе и опасности огня.
53	1	Спички детям – не игрушка.	Презентация. Просмотр мультфильма.
		Правила поведения в быту.	
54 55	2	Опасность у нас дома.	Беседа Просмотр мультфильма «Азбука безопасности»
56	1	Безопасность при общении	Беседа. Видеоролик «Советы

		с домашними животными.	тетушки Совы»
		Правила поведения в природе.	
57	1	Если солнечно и жарко.	Беседа. Подвижные игры на свежем воздухе
58	1	Если на улице дождь и гроза.	Беседа. Учиться принимать разумные решения в сложившейся ситуации. Практическое занятие.
59 60	2	Правила безопасности на воде. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива.	Просмотр мультфильма «Азбука безопасности». Формирование навыков безопасного поведения на водных объектах.
61 62	2	Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края.	Презентация. Лепка из пластилина грибов и ягод.
63	1	Первичные навыки первой помощи себе и другу.	Беседа. Презентация. Привитие первичных навыков первой помощи.
64 65	2	Викторина «Моя безопасность».	Игры, загадки, конкурсы.
66	1	Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».	Игра-путешествие.

Материально – техническое обеспечение

Цифровые образовательные ресурсы

1. «Азбука здоровья» - видеосюжеты - Проект «Видеоуроки в интернет», 2008–2020, ООО «Мультиурок»
2. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2013

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья - СПб., 1995.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
7. Электронный учебник для 1 класса «Окружающий мир» часть 2 Г.Г. Ивченкова, И.В. Потапов – Издательство «АСТ», Москва 2015г.