

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ур-Бедаревская начальная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 31.08.2017



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МКОУ

«Ур-Бедаревская НОШ»

Л.В. Никифорова

«31» августа 2017 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровье от А до Я» для 1-4 классов**

Составители:

Макарова Н. С.

Очередник Т.В.

Ур-Бедари

2017

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Образовательная программа по внеурочной деятельности «Здоровье от А до Я» относится к спортивно-оздоровительному направлению и соответствует профилю программ внеурочной деятельности детей МКОУ «Ур-Бедаревская НОШ».

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Актуальность образовательной программы «Здоровье от А до Я» определяется:

- Основными требованиями к программам внеурочной деятельности в развитии мотивации ребенка к здоровьесбережению и здоровому образу жизни.
- Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.
- Запросом образовательных учреждений на разработку программ для внеурочной деятельности данной направленности.
- Потребностями родителей воспитанников, заинтересованных в личностном развитии ребенка, возможности сохранить и укрепить их здоровье.

Педагогическая целесообразность создания образовательной программы «Здоровье от А до Я» состоит в том, что в совместная деятельность с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практически заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Новизна образовательной программы состоит в том, что она ориентирована на формирование у воспитанников позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

В основу данной образовательной программы «Здоровье от А до Я» положена методическое пособие Л.А. Обуховой., Н.А. Лемяскиной «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.

Особенностью образовательной программы «Здоровье от А до Я» является выделение ценностных ориентиров:

- Ценность гражданской позиции, как умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- Ценность доброжелательности, как доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- Ценность семьи, как основополагающей в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- Ценность личности, как самосовершенствование, самообразование и самовоспитание, развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Целью образовательной программы является обеспечение необходимых условий для комплексного решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей через обучение элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ).

Занятия проводятся: 6 раз в неделю по 1 академическому часу.

В результате освоения программного материала обучающиеся, как правило, будут использовать и ценить знания по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих их людей.

В результате прохождения программного материала обучающиеся, как правило **знают:**

- правила поведения в различных ситуациях и условиях;
- правила личной гигиены и здорового образа жизни;
- способы оказания первой медицинской помощи при различных травмах;
- комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление организма;

умеют:

- организовать свой день (составить режим дня с учетом всех требований ЗОЖ);
- оказывать помощь при переломах, ожогах, укусах, отравлениях и других травмах;
- выполнять лечебные физические упражнения;
- заботиться о себе и окружающих;

владеют:

- навыками безопасности жизнедеятельности, как собственной, так и окружающих.

Оценка эффективности усвоения программы обучения проводится на основании:

- **наблюдения** непосредственное и целенаправленное за поведением детей на занятиях, переменах, во время экскурсий, походов, при общении друг с другом, в отношении старших;
- **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне объединения навыков здорового образа жизни;
- создания ситуации **эксперимента**;
- **опроса** на занятиях после пройденной темы;
- в конце года: **театрализованное действие** «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с **конкурсами** на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, **занятие - соревнование** «Культура здорового образа жизни».

Технические и творческие навыки детей выявляются в процессе практической работы, спортивных праздников, сюжетно – ролевых игр.

Знания и умения детей отслеживаются с помощью тестовых заданий, опросов, проверочных работ.

Вся система проверочных заданий направлена не только на выявление степени усвоения детьми программного материала, а так же на формирование у воспитанников положительной мотивации к обучению, возможности самостоятельно оценивать результативность как свою, так и других. Все проверочные задания могут использоваться как для итогового тестирования, так и на промежуточном уровне. Это позволяет своевременно диагностировать затруднения в процессе освоения учебного материала.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации

«Наш организм» (102 часа)

Тема 1. Введение. Правила поведения на занятии. (2 часа)

Вводное занятие. Знакомство с программой, ее целями, задачами. Беседа о здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

Практические занятия

Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».

Тема 2. Друзи с водой. (6 часов)

Беседа о воде и ее роли в жизни человека. Знакомство с устным народным творчеством (поговорки и сказки о воде).

Практические занятия

Сочинение сказок о воде. Выполнение рисунков на тему «Берегите воду», «Надо, надо умываться!».

Тема 3. Забота о глазах. (6 часов)

Глаза – главный помощник человека. Как беречь зрение. Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики для глаз.

Практические занятия

Разработать правила поведения для сохранения зрения. Отрабатывать комплекс упражнений для глаз.

Тема 4. Уход за ушами. (3 часа)

Беседа о органах слуха. Знакомство с комплексом оздоровительного массажа для ушей. Знакомство с правилами гигиены органов слуха.

Практические занятия

Разработать памятку «Как сберечь органы слуха». Отрабатывать комплекс самомассажа для ушей.

Тема 5. Уход за зубами. (9 часов)

Беседа о необходимости ухода за зубами, причинах заболеваний полости рта, как сохранить здоровую улыбку.

Практические занятия

Отрабатывать приемы правильной чистки зубов. Выполнение рисунков на тему «Зуб – Замок». Тест «Найди правильный ответ». Разработка памятки «Это полезно запомнить».

Тема 6. Уход за руками и ногами. (3 часа)

Беседа о правильном уходе за руками и ногами, почему нужно беречь ноги и руки. Заболевания рук и ног (плоскостопия, ревматизм и др.).

Практические занятия

Отрабатывать расслабляющие упражнения для рук и ног.

Тема 7. Забота о коже. (9 часов)

Беседа о роли кожи в жизни человека. Ее строении и уходом за ней. Кожные заболевания, врачи следящие за здоровьем кожного покрова. Влияние атмосферных условий и температурного режима на здоровье человека.

Практические занятия

Проведение опыта «Влияние температуры на наш организм». Тест «Можно или нельзя». Отрабатывать приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, ранении. Разработка памятки «Как сохранить кожу здоровой»

Тема 8. Как следует питаться. (6 часов)

Правила здорового питания. Вредные и полезные продукты. Режим питания, его влияние на здоровье и организм. Пищевые добавки. Обсуждение стихотворения Михалкова.

Практические занятия

Разработать режим правильного питания. Составление таблицы «Вредные и полезные продукты». Сочинение сказки «здоровая пища».

Тема 9. Как сделать сон полезным. (3 часа)

Беседа о необходимости здорового сна. Роль сна в жизни человека. Фазы сна. Режим дня. Организация своего времени.

Практические занятия

Составление плаката «Режим дня школьника». Составление плаката «Правильный отдых». Игра «Плохо хорошо».

Тема 10. Настроение в школе. (3 часа)

Что такое настроение, от чего оно зависит. Что влияет на настроение во время занятий в школе. Анкетирование.

Практические занятия

Заполнение анкетных листов «Мое отношение к учебе», «В школе». Составление памятки «Как улучшить настроение на занятиях».

Тема 11. Настроение после школы. (3 часа)

Чем отличается настроение в школе и после нее. Сценка – импровизация «Я в школе, я на улице».

Практические занятия

Сочинение сценария к сценке «Я в школе, я на улице». Заполнение анкетных листов «Любишь – не любишь». Зарисовка настроения «В школе и после нее».

Тема 12. Поведение в школе. (6 часов)

Правила поведения в школе на уроке, на перемене, в столовой, в раздевалке. Правила общения с одноклассниками, детьми в школе, учителями, школьным персоналом.

Практические занятия

Составление правил поведения в школе. Зарисовка плаката «Так вести себя нельзя». Презентация своего плаката.

Тема 13. Вредные привычки. (6 часов)

От куда берутся вредные привычки. Как они мешают в жизни. Сценка – импровизация «Не будем курить».

Практические занятия

Сочинение сценария к сценке «Не будем курить». Зарисовка плаката «Долой вредные привычки».

Тема 14. Мышцы, кости и суставы. (6 часов)

Беседа о строении человека, роли скелета и мышц в жизни человека. Костные заболевания, врачи, следящие за здоровьем скелета человека. Влияние не правильного образа жизни на здоровье человека.

Практические занятия

Изучение скелета человека и строения мышечной массы. Определение нарушений в осанке. Отработка комплекса упражнений на укрепление и коррекцию осанки.

Тема 15. Как правильно закаляться. Обтирание и обливание.. (3 часа)

В чем заключается закаливание, обтирание и обливание. Их польза для здоровья. Как приучить себя к закаливанию.

Практические занятия

Зарисовка плакатов на тему «Мы любим здоровье и спорт». Презентация своих работ.

Тема 16. Как правильно вести себя на воде. (3 часа)

Правила поведения на воде. Почему их соблюдение очень важно. Правила поведения в случае несчастного случая. Оказание первой помощи утопающему.

Практические занятия

Отрабатывать умение оказывать первую помощь утопающему. Зарисовка плакатов «Правила поведения на воде».

Тема 17. Чтобы душа была здорова. (9 часов)

Что такое душа. Наши чувства. От чего они зависят. Что нас может огорчить, обрадовать. Как определить эмоции человека, его настроение. Как нужно вести себя, чтобы не навредить другим.

Практические занятия

Отрабатывать умение определять настроения по карточкам. Разработка правил поведения «Список добрых дел». Разработка правил «Хорошего настроения». Отрабатывать тренинговые упражнения на чувство уверенности, снятия тревожности, состояния счастья и радости.

Тема 18. Народные игры.(4 часа)

Знакомство с народными играми. Их значение для здоровья человека. Знакомство с игрой «Городки».

Практические занятия

Разучивание правил игры «Городки». Отрабатывать умение соревноваться в народных играх.

Тема 19. Подвижные игры. (4 часов)

Знакомство с подвижными играми для помещений, для улицы. Их значение для здоровья человека.

Практические занятия

Разучивание правил игры. Изготовление плакатов поддержки болельщиков. Командные соревнования в подвижных играх.

Тема 20. Доктора природы. (6 часа)

Обобщение и повторение изученного материала.

Практические занятия

Составление правил здоровья. Зарисовка любимых литературных персонажей из поучительных произведений. Презентация своих рисунков.

Тема 21. Итоговое тестирование за год. (2 часа)

Последовательность выполнения работы.

Практические занятия

Выполнение итоговой проверочной работы по теме «Наш организм».

Тематическое планирование (102 часа).

Тема года: Наш организм

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Правила поведения на занятии.	2	1	1
2	Дружи с водой	6	2	4
3	Забота о глазах.	6	2	4
4	Уход за ушами.	3	1	2
5	Уход за зубами.	9	3	6
6	Уход за руками и ногами	3	1	2
7	Забота о коже	9	3	6
8	Как следует питаться	6	2	4
9	Как сделать сон полезным?	3	1	2
10	Настроение в школе	3	1	2
11	Настроение после школы	3	1	2
12	Поведение в школе	6	2	4
13	Вредные привычки	6	3	3
14	Мышцы, кости и суставы	6	2	4
15	Как закаляться. Обтирание и обливание	3	1	2
16	Как правильно вести себя на воде	3	1	2
17	Чтобы душа была здорова	9	3	6
18	Народные игры	4	1	3
19	Подвижные игры	4	1	3
20	Доктора природы (обобщающее занятие)	6	2	4
21	Итоговое тестирование за год	2	1	1
	Всего за год	102	36	66

Календарно– тематическое планирование (102 часа).

Тема года: Наш организм

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	<p>Введение. Правила поведения на занятии. Вводное занятие. -Знакомство с программой, ее целями, задачами. Беседа о здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях. <i>Практические занятия</i> -Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	2 1 1	1	1
2.	<p>Дружи с водой - Беседа о воде и ее роли в жизни человека. -Знакомство с устным народным творчеством (пословицы и сказки о воде). <i>Практические занятия</i> -Организация рабочего места. -Демонстрация детских работ. -Просмотр фильма «Здоровье и я». -Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	6	2	4
3	<p>Забота о глазах. -Глаза – главный помощник человека. -Как беречь зрение. Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики для глаз. <i>Практические занятия</i> Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	6	2	4
4	<p>Уход за ушами. -Беседа о органах слуха. Знакомство с комплексом оздоровительного массажа для ушей. -Знакомство с правилами гигиены органов слуха. <i>Практические занятия</i> Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	6	2	4
5	<p>Уход за зубами. Беседа о необходимости ухода за зубами, причинах заболеваний полости рта, как сохранить здоровую улыбку <i>Практические занятия</i> Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы». Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	9	3	6

6	<p>Уход за руками и ногами Беседа о правильном уходе за руками и ногами, почему нужно беречь ноги и руки. Заболевания рук и ног (плоскостопия, ревматизм и др.).</p> <p><i>Практические занятия</i> Организация рабочего места. Демонстрация детских работ. Просмотр фильма «Здоровье и я». Тест – игра «А знаете ли вы».</p>	3	1	2
7	<p>Забота о коже Беседа о роли кожи в жизни человека. Ее строении и уходом за ней. Кожные заболевания, врачи следящие за здоровьем кожного покрова. Влияние атмосферных условий и температурного режима на здоровье человека.</p> <p><i>Практические занятия</i> Проведение опыта «Влияние температуры на наш организм». Тест «Можно или нельзя». Отрабатывать приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, ранении. Разработка памятки «Как сохранить кожу здоровой»</p>	9	3	6
8	<p>Как следует питаться Правила здорового питания. Вредные и полезные продукты. Режим питания, его влияние на здоровье и организм. Пищевые добавки. Обсуждение стихотворения Михалкова.</p> <p><i>Практические занятия</i> Разработка режима правильного питания. Составление таблицы «Вредные и полезные продукты». Сочинение сказки «Здоровая пища».</p>	6	2	4
9	<p>Как сделать сон полезным? Беседа о необходимости здорового сна. Роль сна в жизни человека. Фазы сна. Режим дня. Организация своего времени.</p> <p><i>Практические занятия</i> Составление плаката «Режим дня школьника». Составление плаката «Правильный отдых». Игра «Плохо хорошо».</p>	3	1	2
10	<p>Настроение в школе Что такое настроение, от чего оно зависит. Что влияет на настроение во время занятий в школе. Анкетирование.</p> <p><i>Практические занятия</i> Заполнение анкетных листов «Мое отношение к учебе», «В школе». Составление памятки «Как улучшить настроение на занятиях».</p>	3	1	2
11	<p>Настроение после школы Чем отличается настроение в школе и после нее. Сценка – импровизация «Я в школе, я на улице».</p> <p><i>Практические занятия</i> Сочинение сценария к сценке «Я в школе, я на улице».</p>	3	1	2

	Заполнение анкетных листов «Любишь – не любишь». Зарисовка настроения «В школе и после нее».			
12	Поведение в школе Правила поведения в школе на уроке, на перемене, в столовой, в раздевалке. Правила общения с одноклассниками, детьми в школе, учителями, школьным персоналом. <i>Практические занятия</i> Составление правил поведения в школе. Зарисовка плаката «Так вести себя нельзя». Презентация своего плаката.	3	1	2
13	Вредные привычки От куда берутся вредные привычки. Как они мешают в жизни. Сценка – импровизация «Не будем курить». <i>Практические занятия</i> Сочинение сценария к сценке «Не будем курить». Зарисовка плаката «Долой вредные привычки».	6	3	3
14	Мышцы, кости и суставы Беседа о строении человека, роли скелета и мышц в жизни человека. Костные заболевания, врачи, следящие за здоровьем скелета человека. Влияние не правильного образа жизни на здоровье человека. <i>Практические занятия</i> Изучение скелета человека и строения мышечной массы. Определение нарушений в осанке. Отработка комплекса упражнений на укрепление и коррекцию осанки.	6	2	4
15	Как закаляться. Обтирание и обливание В чем заключается закаливание, обтирание и обливание. Их польза для здоровья. Как приучить себя к закаливанию. <i>Практические занятия</i> Зарисовка плакатов на тему «Мы любим здоровье и спорт». Презентация своих работ.	3	1	2
16	Как правильно вести себя на воде Правила поведения на воде. Почему их соблюдение очень важно. Правила поведения в случае несчастного случая. Оказание первой помощи утопающему. <i>Практические занятия</i> Отрабатывать умение оказывать первую помощь утопающему. Зарисовка плакатов «Правила поведения на воде».	3	1	2
17	Чтобы душа была здорова Что такое душа. Наши чувства. От чего они зависят. Что нас может огорчить, обрадовать. Как определить эмоции человека, его настроение. Как нужно вести себя, чтобы не навредить другим. <i>Практические занятия</i> Отрабатывать умение определять настроения по карточкам.	9	3	6

	Разработка правил поведения «Список добрых дел». Разработка правил «Хорошего настроения». Отрабатывать тренинговые упражнения на чувство уверенности, снятия тревожности, состояния счастья и радости.			
18	Народные игры Знакомство с народными играми. Их значение для здоровья человека. Знакомство с игрой «Городки». <i>Практические занятия</i> Разучивание правил игры «Городки». Отрабатывать умение соревноваться в народных играх.	4	1	3
19	Подвижные игры Знакомство с подвижными играми для помещений, для улицы. Их значение для здоровья человека. <i>Практические занятия</i> Разучивание правил игры. Изготовление плакатов поддержки болельщиков. Командные соревнования в подвижных играх.	4	1	3
20	Доктора природы (обобщающее занятие) Обобщение и повторение изученного материала. <i>Практические занятия</i> Составление правил здоровья. Зарисовка любимых литературных персонажей из поучительных произведений. Презентация своих рисунков.	6	2	4
21	Итоговое тестирование за год Последовательность выполнения работы. <i>Практические занятия</i> Выполнение итоговой проверочной работы по теме «Наш организм».	2	1	1
	Всего за год	102	36	66