

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №15

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
Приказ № 12-Ш15-13-363/17 от 30.05.17

Рабочая программа курса

Направление курса: здоровьесберегающее

Название: «Полезные привычки»

Класс: 1д

Учебный год: 2017 – 2018

Количество часов в неделю: 1ч

Учитель: Литвинчук О.А.

Программа: «Полезные привычки», автор Обухова Л.А.

Пояснительная записка

Направленность: Здоровьесберегающее.

Актуальность: Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную 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.

Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни».

Принципы, лежащие в основе программы:

- **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.

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

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.

Формы и методы работы: - дискуссионное общение; игра

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Возраст детей: 7-8 лет.

Сроки реализации: Программа рассчитана на один год обучения 2017-2018 г.

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 30 минут. Численный состав группы 16 человек.

Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся получают представление:

- о факторах, влияющих на здоровье человека;
- о причинах некоторых заболеваний;
- о причинах возникновения травм и правилах оказания первой помощи;
- о видах закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилах закаливания организма;
- о влиянии закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- об основных формах физических занятий и видах физических упражнений

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Уроки здоровья» 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 «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности 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 учебник, 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.

Ожидаемые результаты:

- Формирование системы нравственных ценностей
- Развитие навыков ответственного поведения в отношении здоровья
- Снижение вероятности приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ среди учащихся;
- Формирование первичных навыков здорового образа жизни.

Учебно- тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество часов
1	«Я и моё здоровье»	11
2	Разговоры о правильном питании.	3
3	Как сделать сон полезным	1
4	Я в школе и в семье	5
5	Вредные привычки	2
6	Мышцы, кости и суставы	2
7	Как закаляться. Обливание и обтирание	1
8	Как правильно вести себя на воде	1
9	Правила обращения с огнём	2
10	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	2
11	Немножко поиграем	3
	Итого	33

87

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Темы	Дата		Содержание
		План	Факт	
«Я и моё здоровье» (11 ч.)				
1	Советы доктора Воды.	6.09.15	6.09	Состояния воды, вода в жизни человека, бережное отношение к воде.
2	Друзья Вода и Мыло.	13.09.15	13.09	Микробы. Мыло и вода-наши друзья. Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа о правилах личной гигиены.
3	Откуда берутся грязнули.	20.09.15	20.09	Формирование бережного отношения к своему здоровью. Привитие санитарно – гигиенических навыков и воспитание культуры внешнего вида.
4	Глаза – главные помощники человека.	24.09.15	24.09	Строение глаза. Правила бережного отношения. Дефекты зрения.
5	Чтобы уши слышали.	4.10.15	4.10	Строение уха. Учимся самомассажу. Знакомство с элементарными правилами ухода ха ушами.
6	Почему болят зубы.	11.10.15	11.10	Строение зуба. Полезные и вредные продукты. Знакомство с правилами ухода за зубами. Профессия стоматолог.
7	Чтобы зубы были здоровыми. Экскурсия в «Стоматологическую поликлинику».	18.10.15	18.10	Осмотр детей стоматологом.
8	Как сохранить улыбку красивой.	25.10.15	25.10	Как правильно чистить зубы.
9	«Рабочие инструменты» человека.	8.11.15	8.11	Уход за руками, массаж стопы. Просмотр видеоклипов о профессиях.
10	Зачем человеку нужна кожа.	15.11.15	15.11	Строение кожи. Правила ухода за кожей.
11	Надёжная защита организма.	22.11.15	22.11	Значение и гигиена кожи.
Разговоры о правильном питании.(3 ч.)				
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	29.11.15	29.11	Органы пищеварения. Пословицы о продуктах питания.
13	Здоровая пища для всей семьи.	6.12.15	6.12	Витамины. Овощи-кладовая здоровья.
14	Этикет за столом.	13.12.15	13.12	Как правильно вести себя за столом.
Как сделать сон полезным(1ч)				
15	Сон лучшее лекарство.	20.12.15	20.12	Зачем нужно спать? Правила здорового сна. Сон- лучшее лекарство. Сон-потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон и гигиена сна.
Я в школе и в семье.(5 ч.)				

16	Как настроение?	10.01 (2012)		Работоспособность и утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости.
17	Я пришёл из школы.	17.01 (2001)		Правила поведения во внеурочное время. Активный отдых.
18	Я ученик.	24.01 (2001)		Дружба. Как дружить? Поведение на уроке и перемене.
19	Культура общения.	31.01 (2001)		Умеем ли мы вежливо общаться. Почему важно общаться.
20	Общение в семье.	7.02 (2001)		Надо ли прислушиваться к советам родителей.
Вредные привычки(2ч)				
21	Вредные привычки.	14.02 (2001)		Какие Бывают вредные привычки.
22	Вредные привычки.	28.02 (2001)		Скажи нет- вредным привычкам! Как отучить себя от вредных привычек.
Мышцы, кости и суставы(2ч)				
23	Скелет – наша опора.	7.03 (2003)		Скелет – опора человека. Мышцы для движения.
24	Осанка – стройная фигура.	14.03 (2003)		Правильная осанка. Нарушения осанки.
Как закаляться. Обливание и обтирание(1ч)				
25	Если хочешь быть здоров.	21.03 (2003)		Водные процедуры.
Как правильно вести себя на воде(1ч)				
26	Правила безопасности на воде.	4.04 (2004)		Правила поведения на воде.
Правила обращения с огнём (2 ч.)				
27	Чтобы огонь не причинил вреда.	11.04 (2004)		Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
28	Чтобы огонь не причинил вреда.	18.04 (2004)		Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (2 ч.)				
29	Травмы.	25.04 (2004)		Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка.
30	Травмы.	2.05 (2005)		Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка.
Немного поиграем.(3 ч.)				
31	Подвижные игры (на улице).	16.05 (2005)		Гуси-лебеди. Лапта. Правила. Практическая работа в группах.
32	Подвижные игры (на улице).	23.05 (2005)		Совушки. Горелки. Правила. Практическая работа в группах.
33	Обобщение. Путешествие в "Город здоровья".	29.05 (2005)		Праздник "Посвящение в здоровячки".