

Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Бригантина»

Рассмотрено:
Протокол № 1
от 27.08.18 г.
Руководитель МО

Согласовано:
Зам.директора по УВР
 М.М.Бурякова



Утверждаю:
Директор лицея
Л.И.Сухих
Приказ №1 от 30.08.18г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
Начальное общее образование

Разработчик:
Круч Валентина Михайловна,
учитель начальных классов

Заринск
2018

Пояснительная записка

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель данной программы.

Данная программа имеет своей целью раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы 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 практическими

заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет. Сроки реализации программы — 4 года.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий:

1-2 класс — 1 час в неделю. 34-35 часов в год.

3-4 класс - 1 час в неделю. 35 часа в год. Согласно учебному плану в 2018-2019 учебном году 35 рабочих недель. В соответствии с этим количество часов увеличится за счет резервных уроков **до 35 уроков.**

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,

контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; отчёты детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических правил; опрос на занятиях после пройденной темы.

Календарно – тематическое планирование
1класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во Часов
1-2	Дружи с водой Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло.	Разговор о пользе воды.	2
3	Забота о глазах Глаза- главные помощники человека.	Составление правил « Мой путь к здоровью».	1
4	Уход за ушами Чтобы уши слышали.	Составление правил « Мой путь к здоровью».	1
5-7	Уход за зубами Почему болят зубы? Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой?	Составление правил « Мой путь к здоровью».	3
8	Уход за руками и ногами Рабочие инструменты человека	Составление правил « Мой путь к здоровью».	1
9-11	Забота о коже Зачем человеку кожа? Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.	Составление правил « Мой путь к здоровью».	3
12-13	Как следует питаться? Питание- необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	Профилактика неправильного питания.	2

14	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство.	Разговор о пользе сна.	1
15	Настроение в школе Как настроение?	Беседа.	1
16	Настроение после школы Я пришёл из школы.	Семейное воспитание.	1
17-18	Поведение в школе Я- ученик.	Правила поведения в школе.	2
19-20	Вредные привычки Вредные привычки	Профилактика вредных привычек.	2
21-22	Мышцы, кости и суставы Скелет-наша опора. Осанка- стройная спина.	Факторы составляющих здоровья..ила поведения на воде.	2
23	Как закаляться.Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	Факторы составляющих здоровья.	1
24	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	Правила поведения на воде.	1
25-29	Игры и упражнения на воде Обучение плаванию	Практические занятия.	5
30	Народные игры Русская игра «городки».	Практические занятия.	1
31-34	Подвижные игры Подвижные игры Доктора природы (обобщение).	Практические занятия.	3

Календарно – тематическое планирование
3 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во Часов
1	Чего не надо бояться Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	Факторы составляющих здоровья.	1
2-3	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным Учимся думать Спешу делать добро	Составление правил « Мой путь к здоровью».	2
4-5	Почему мы говорим неправду Поможет ли нам обман? «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	Разговор о принятии решения.	2
6-7	Почему мы не слушаемся родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	Профилактика курения. Инсценировка сказки С. Михалкова «Как медведь трубку нашёл». Выставка рисунков «Курить – здоровью вредить».	2
8-9	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитывать в себе сдержанность?	Профилактика вредных привычек.	2
10-11	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	Профилактика вредных привычек.	2
12-13	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарки.		2
14	Как следует относиться к наказаниям? Наказание.		1
15	Как нужно одеваться? Одежда.	Семейное воспитание.	1
16	Как вести себя с незнакомыми людьми? Ответственное поведение.		1
17	Как вести себя, если что - то болит? Боль.		1

18-19	Как вести себя за столом? Сервировка стола. Правила поведения за столом.		2
20	Как вести себя в гостях? Ты идёшь в гости.		1
21-22	Как вести себя в общественных местах? Как вести себя в транспорте и на улице? Как вести себя в театре, кино, школе?		2
23-24	Нехорошие слова. Умеем ли мы вежливо общаться? Умеем ли мы разговаривать по телефону?		2
25	Что делать, если не хочется в школу? Помоги себе сам.		1
26	Чем заниматься после школы? Умей организовать свой досуг.		1
27	Как выбирать друзей? Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?		2
29	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?		1
30-31	Как помочь беспомощным? Если кому-нибудь нужна твоя помощь? Спешите делать добро.		2
32-35	Повторение. Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.		4

**Календарно – тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во Часов
1-4	Наше здоровье Что такое здоровье? Что такое Эмоции? Чувства и поступки. Стресс.	Факторы составляющих здоровья.	4
5-7	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	Составление правил « Мой путь к здоровью».	3
8-9	Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	Разговор о принятии решения.	2
10.	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	Профилактика курения. Инсценировка сказки С. Михалкова «Как медведь трубку нашёл». Выставка рисунков «Курить – здоровью вредить».	1
11-15	Почему некоторые привычки называются вредными? Зависимость. Умей сказать нет. Как сказать нет. Почему вредной привычке ты скажешь нет. Я умею выбирать –тренинг безопасного поведения.	Профилактика вредных привычек.	5
16	Помоги себе сам. Волевое поведение.	Разговор о Силе воли.	1
17-19	Злой волшебник – алкоголь Алкоголь. Алкоголь- ошибка. Алкоголь- сделай выбор.	Профилактика вредных привычек.	3

20-21	Злой волшебник – наркотик. Наркотик. Наркотик - тренинг безопасного поведения.	Профилактика вредных привычек.	2
22-23	Мы - одна семья. Мальчики и девочки. Моя семья.	Семейное воспитание.	2
24-35	Нестандартные уроки и уроки-праздники. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу- сам себе я помогу. Будьте здоровы. Урок путешествие.	Обобщение. Разговор о правильном питании. Составление меню на день. Полезные и вредные продукты. Соблюдение правил гигиены.	12

Список литературы

1. Плешаков А. А. Окружающий мир: Учеб. для 1-4 класса четырёхлетней начальной школы. - М., 2011.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- Спб., 1997.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб., 1996.
4. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - Спб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. - 1995.
6. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровых детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. - М., 1997.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - Спб., 1997.
8. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 1996.

9. Физкультура для всей семьи/Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Энциклопедический словарь юного биолога/Сост.М.Е. Аспиз. - М., 1986.
11. Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. - М., 1980.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.
13. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на/Дону: Феникс, 2007.
14. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.