

Приложение 11 к ООП НОО
МБОУ Котовской ОШ,
утвержденной приказом от 30.12.2015 г. № 478/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Уроки здоровья и основы безопасности жизни»**
срок реализации – 1 год, для учащихся 1 классов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебно – тематический план	8 стр.
3. Содержание программы	8 стр.
4. Учебно – методическое обеспечение	11 стр.
5. Литература	11 стр.

1.Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности **реализует** спортивно-оздоровительное направление.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. В этом и заключается его **актуальность**.

Программа **педагогически целесообразна**, так как любая деятельность учащихся носит оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитания у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением.

Цель и задачи реализации программы:

Основная цель курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Задачи курса

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать представления о взаимовлиянии различных видов здоровья человека; о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья; об оздоровительном влиянии природы на человека; о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
- привить понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- мотивировать на выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Сроки реализации программы – 1 год

Режим, формы проведения занятий

Занятия проводятся с детьми 1 класса 1 раз в неделю, всего 33 часа в течение года.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Уроки здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

На занятиях предусмотрено использование логических **приёмов** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Максимально используется фантазия учащихся, их творческие способности.

Принципы реализации программы

Курс «Уроки здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

принципе сознательности, так как нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

принципе систематичности и последовательности, что проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим;

принципе повторения знаний, умений и навыков, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий;

принципе постепенности - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка;

принципе индивидуализации, который осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;

принципе непрерывности, что выражается в закономерностях построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

принципе цикличности, который способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения;

принципе учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, который является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

принципе наглядности, который обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к

процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением;

принципе активности, что предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

принципе всестороннего и гармонического развития личности, который содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка;

принципе оздоровительной направленности, который решает задачи укрепления здоровья школьника;

принципе формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся должны знать:

- полезные и вредные для здоровья поступки;
- полезные для здоровья занятия;
- привычки, укрепляющие здоровье;
- знать самого себя и свои возможности;
- черты характера людей;
- причины неуверенности в себе;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- качества, достойные уважения;
- важные для дружбы качества;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Учащиеся должны уметь:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- оценивать себя;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

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 на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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).

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе.

Способы определения результативности

- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)
- учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета
- технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог)

Формы подведения итогов реализации программы.

- выставка проектных работ
- открытое занятие для родителей

- соревнование «Веселая переменка»

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Я и школа.	2	-	2
2	Что такое здоровье?	4	-	4
3	Мир вокруг и я.	9	-	9
4	Дыхание и жизнь.	9	-	9
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	9	-	9
	Итого	33	-	33

Содержание программы

«Дружи с водой» (2 часа)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

«Забота о глазах» (2 часа)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

«Уход за ушами» (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

«Уход за зубами» (4 часа)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

«Уход за руками и ногами» (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

«Забота о коже» (4 часа)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

«Как следует питаться» (2 часа)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

«Как сделать сон полезным?» (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

«Настроение в школе» (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

«Настроение после школы» (2 часа)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

«Поведение в школе» (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

«Вредные привычки» (3 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

«Мышцы, кости и суставы» (2 часа)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

«Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

«Как правильно вести себя на воде» (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

«Повторение» (4 часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

4.Методическое обеспечение

1. Чтение стихов, сказок, рассказов.
2. Постановка драматических сценок, спектаклей.
3. Прослушивание песен и стихов.
4. Разучивание и исполнение песен.

5. Организация подвижных игр.
6. Проведение опытов.
7. 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 «здоровотворчества».

4. Учебно-методическое обеспечение

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- использование сети Интернет;
- наглядные демонстрационные пособия;
- материальная база для проведения подвижных игр, эстафет, соревнований;
- библиотека.

5. Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2007.
2. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2005.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М., Безруких – Москва: ООО Вариант 2005.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.
5. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
6. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
7. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
8. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.

9. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2007 -2 –е издание.
- 10.«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.
11. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- 12.Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 1-2 классов/ Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008
- 13.Долецкий С.Я. Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). – М.: Медицина, 2008
- 14.- Ветрова В. В. Уроки психологического здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2010.
- 15.- Волков Б. С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2012.
- 16.- Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010.
- 17.- Ковалько В. И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2009.
- 18.- Лях В. И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2009.
- 19.- Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
20. - Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: «ВАКО», 2009.
21. - Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2010.
22. - Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 2011.