

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №6 г. Орла

УТВЕРЖДАЮ
ИО директора школы

 Е.Н. Толмачева
приказ № 265-Д от 29.08.2019г.

Приложение к ООП НОО

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья»
для учащихся 1-а класса
на 2019 – 2020 учебный год

Плескач Л.Ю., учитель начальных классов, ВКК

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШУМО учителей начальных
классов и рекомендована к утверждению
Протокол № 1 от 29.08.2019г.
Руководитель ШМО Т.Л. Акулиничева

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса учащийся приобретёт следующие умения и навыки:

ЛИЧНОСТНЫЕ

- 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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

Познавательные

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочей тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочую тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- сравнивать между собой предметы, явления.

Коммуникативные

- 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 (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в основных вопросах гигиены, касающихся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- понимать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- понимать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- иметь представление об основах рационального питания;
- применять правила оказания первой помощи;
- иметь представления о способах сохранения и укрепления здоровья;
- знать свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- понимать влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- осознавать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- иметь представление о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания.

Реализация программы «Школа здоровья» в 1 классе рассчитана на достижение обучающимися первого уровня результатов: приобретение школьником новых знаний о правилах здорового образа жизни; которые учащиеся получают вследствие участия в экскурсиях, играх, беседах, конкурсах рисунков и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья», разработана на основе ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» №373 от 06.10.2009г. (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков), Примерной основной образовательной программы и авторской программы Безруких М.М. Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., предназначенной для учащихся 1 класса, разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования» и учебного плана школы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению

планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» направлена на устранение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всегосовпитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культуросоциологический и личностноориентированный подходы. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений 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;
- знаний о правилах здорового образа жизни;
- готовности соблюдать эти правила,
- осознанно относиться к своему здоровью;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения;
- практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

3. Воспитание:

- личной ответственности за сохранение своего здоровья;
- навыков позитивного коммуникативного общения.

Тип программы: образовательный

Направление: спортивно – оздоровительное.

Место курса в учебном плане: Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». (Текущий контроль-праздник)

Раздел 2. Питание и здоровье. (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».

Тема 4. Как и чем мы питаемся.

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.(7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, ориентация обучающихся на формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Полезные и вредные продукты.

Тема 3. Кукольный театр. Спектакль «Ручеёк».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим-быть здоровыми хотим!»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. (Текущий контроль знаний- викторина).

Раздел 4. Я в школе и дома. (6 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, ориентация обучающихся на

формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила.

Тема 3. Осанка – это красиво.

Тема 4. Весёлые перемены.

Тема 5. Здоровье и домашние задания.

Тема 6. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!»

(Текущий контроль знаний-игра-викторина).

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. (4 часа)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. Хочу остаться здоровым.

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы.

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». (Текущий контроль знаний-круглый стол.)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (3 часа)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентация обучающихся на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. «Я б в спасатели пошел!». (Текущий контроль знаний-ролевая игра).

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма).

Тема 2. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр Русская народная сказка «Репка».

Тема 4. Чему мы научились за год. (Итоговый контроль знаний- диагностика).

Формы организации: кружок, беседа, викторина, круглый стол, экскурсия, конкурс, театрализация, день Здоровья, игра, конкурс, диагностика

Виды деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
2	Питание и здоровье.	5	3	2
3	Моё здоровье в моих руках.	7	3	4
4	Я в школе и дома.	6	3	3
5	Чтоб забыть про докторов.	4	1	3
6	Я и моё ближайшее окружение.	3	1	2
7	«Вот и стали мы на год взрослей».	3	2	1
8	Проверка знаний	1		1
9	Итого:	33	14	19

1 час в неделю (33 часа в год)

*1 четверть – 8 часов; 2 четверть – 8 часов;
3 четверть – 9 часов; 4 четверть – 8 часов.*

№ п/п	Название тем	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Дорога к доброму здоровью.	1
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1
7.	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться».	1
8.	Как и чем мы питаемся.	1
9.	Красный, жёлтый, зелёный.	1
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
11.	Полезные и вредные продукты.	1
12.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
14.	Как обезопасить свою жизнь.	1
15.	День здоровья.«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1
16.	В здоровом теле здоровый дух.	1
17.	Мой внешний вид залог здоровья.	1
18.	Зрение – это сила.	1
19.	Осанка – это красиво.	1
20.	Весёлые перемены.	1
21.	Здоровье и домашние задания.	1
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1
23.	«Хочу остаться здоровым».	1
24.	Вкусные и полезные вкусы.	1
25.	День здоровья«Как хорошо здоровым быть».	1
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1
28.	Вредные и полезные привычки.	1
29.	«Я б в спасатели пошел».	1
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1
31.	Первая доврачебная помощь.	1
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1
33.	Чему мы научились за год.	1