

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
Бур М.М.Бурякова



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»**

Спортивно-оздоровительное направление
Начальное общее образование
4класс

Составитель:

Кузнецова Лидия Алексеевна,
учитель начальных классов

Заринск
2018

Пояснительная записка

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровье творения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Образовательно-оздоровительная программа по валеологии («валео»-быть здоровым, «логос»-наука) ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Цель: формирование знаний, установок и норм поведения школьников, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, воспитанию любви и бережного отношения к окружающей природе.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье экологической обстановки;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, досугово – развлекательные акции (постановка спектакля, игры), индивидуальный подход к ребёнку.

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

На ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Учебно-тематическое планирование по кружку «Здоровячок»

Количество часов: всего - 34, в неделю – 1 ч.

Содержание программы

«Наше здоровье» 4 ч.

«Как помочь сохранить себе здоровье» 3 ч.

«Что зависит от моего решения?» 2 ч.

«Злой волшебник табак» 1 ч.

«Почему некоторые привычки называются вредными» 5 ч.

«Помоги себе сам» 1 ч.

Злой волшебник алкоголь 3 ч.

«Злой волшебник наркотик» 2 ч.

«Мы одна семья» 2 ч.

«Повторение» 11 ч.

Изучение этих тем направлены на формирование у детей ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Дети изучают себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Работа в процессе занятий строится в направлении личноно – ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на

самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Дети на занятиях учатся любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик получит возможность узнать:

- Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- Способы сохранения и укрепления здоровья.
- Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- Основные приемы и методы психической релаксации.

Ученик получит возможность научиться:

- Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Применять приемы и методы психической релаксации.
- Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

Календарно – тематическое планирование по кружку «Здоровячок»

| № № п/п | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|------------|---|---|---|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | «Наше здоровье» Что такое здоровье? | Беседа по теме, практическое занятие, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Закончи предложение». | Знать, что здоровье это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. | | |
| 2. | Что такое эмоции? | Беседа по теме, работа со словарём, оздоровительная минутка, игры «Продолжи предложение», «Твоё имя». | Знать, что эмоции это не только наше отношение к происходящему, они выражают чувства, помогают справляться с различными сложными ситуациями. Положительные эмоции полезны для здоровья. | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| 3. | Чувства и поступки. | Беседа по теме, работа со стихотворением Д. Родари, оздоровительная минутка, игра «Положительные качества на первую букву твоего имени». | Понимать, что чувства провоцируют нас на тот или иной поступок (радость, злость, зависть, гнев и др.) | | |
| 4. | Стресс. | Беседа по теме, практическая работа, оздоровительная минутка, игра «Кто больше?» | Уметь готовить себя к спокойному восприятию любой ситуации, в то же время стараться избегать стрессов. | | |
| 5. | «Как помочь сохранить себе здоровье» Учимся думать и действовать. | Повторение пройденного, беседа по теме, оздоровительная минутка, тренинг безопасного поведения. | Понимать, что если вначале думать, а потом действовать, то многих опасных ситуаций и неприятностей можно избежать. | | |
| 6. | Учимся находить причину и последствия событий. | Беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Почему это произошло?», «Что? Зачем? Как?», «Назови возможные последствия событий». | Думать о последствиях своих поступков. | | |
| 7. | Умей выбирать. | Анализ ситуации, оздоровительная минутка, беседа по теме, игра «Комплимент». | Знать, что у человека всегда есть выбор как поступить. | | |
| 8. | «Что зависит от моего решения?» Принимаю решение. | Беседа по теме, оздоровительная минутка, игра «Давай поговорим», практическая работа, работа со стихотворением Б. Заходера. | Понимать, что если принял решение, то отвечай за себя и окружающих. | | |
| 9. | Я отвечаю за своё решение. | Закрепление пройденного, анализ ситуации, оздоровительная минутка, игра «Что я знаю о себе», беседа по теме. | Понимать, что если есть возможность, то надо принимать самостоятельное решение, не бояться ошибаться, у каждого есть право на ошибку. | | |
| 10. | «Злой волшебник табак» Что мы знаем о курении. | Игра «Волшебный стул», беседа по теме, физкультминутка, «Это интересно». | Знать, что дышать табачным дымом опасно для здоровья. | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 11. | «Почему некоторые привычки называются вредными» Зависимость. | Работа со стихотворением, словарная работа, оздоровительная минутка, игра «Давай поговорим», «Это полезно помнить». | Знать, что любая зависимость опасна для здоровья. | | |
| 12. | Умей сказать «Нет!» | Анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Это полезно помнить!». | Уметь сказать «Нет!» курению. | | |
| 13. | Как сказать «Нет!» | Игры «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение», беседа по теме, оздоровительная минутка, работа с пословицами. | Понимать, что «Я умею сказать «Нет!» | | |
| 14. | Почему вредной привычке ты скажешь «Нет!» | Работа со стихотворением, игра «Комплимент», беседа по теме, оздоровительная минутка, практическая работа. | Уметь принимать правильное решение. | | |
| 15. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | Анализ ситуации, игра «Выбери правильный ответ», оздоровительная минутка, работа с деревом решений. | Уметь принимать правильное решение. | | |
| 16. | «Помоги себе сам» Волевое поведение. | Закрепление пройденного, беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Сокровища сердца». | Понимать, что принять решение очень важно, но не менее важно сделать всё, чтобы его выполнить. | | |
| 17. | «Злой волшебник алкоголь» Алкоголь. | Практическое задание, беседа по теме, «Это интересно», оздоровительная минутка, игра «Беседа по кругу», «Это полезно помнить». | Знать, что алкоголь опасен для здоровья. | | |
| 18. | Алкоголь – ошибка. | Работа со стихотворением Д. Родари, анализ ситуации, игра «Выбери ответ», оздоровительная минутка, «Это полезно помнить». | Знать, что алкоголь опасен для здоровья. | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 19. | Алкоголь – сделай выбор. | Беседа по теме, игра «Список проблем», оздоровительная минутка, работа с деревом решений. | Знать, что алкоголь опасен для здоровья, надо принять верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть. | | |
| 20. | «Злой волшебник наркотик» Наркотик. | Анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, «Это полезно помнить», игра «Давай поговорим». | Знать, что наркотики опасны для здоровья, они губительны для человека. | | |
| 21. | Наркотик – тренинг безопасного поведения. | Игра «Пирамида», повторение пройденного, оздоровительная минутка, практическая работа, игра «Давай поговорим». | Знать, что наркотики опасны для здоровья. | | |
| 22. | «Мы одна семья» Мальчишки и девчонки. | Беседа по теме, игры «Противоположности», «Давай поговорим», оздоровительная минутка, анализ ситуации. | Знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек. | | |
| 23. | Моя семья. | Проверка домашнего задания, анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, работа со стихотворением, игра «Продолжи предложение». | Знать и понимать, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье её членов. | | |
| 24. | «Повторение» Дружба. | Беседа по теме, анализ ситуации, игра «Комплимент». | Понимать, что когда живётся дружно, что лучше может быть, и ссориться не нужно, и можно всех любить. | | |
| 25. | День здоровья. | Спортивные соревнования в физкультурном зале и на спортивной площадке. | Знать, что здоровье самое ценное, что есть у людей и его надо беречь. | | |
| 26. | Умеем ли мы правильно питаться? | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин», «Это интересно», работа с загадками, оздоровительная минутка, инсценировка «Спор овощей», игра «Какие овощи выросли в огороде» | Знать, что овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 27. | Я выбираю кашу. | Игры «Пословицы запутались», «Отгадайка», «Знатоки», «Угадай сказку», разучивание физминутки «Зёрнышко», конкурс «Самая вкусная и полезная каша». «Это интересно». | Знать, что каша – исконно русское блюдо, наиболее подходящее для завтрака, так как содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. | | |
| 28. | Чистота и здоровье. | Инсценировка стихотворения, игра «Три движения», физкультминутка. | Знать, что важно не только умываться, делать зарядку, но и следить за чистотой одежды. | | |
| 29. | Откуда берутся грязнули? | Беседа по теме, работа со стихотворением л. Яхина, «Это полезно помнить», «Это полезно знать». | Знать, что чистота – залог здоровья. | | |
| 30. | Чистота и порядок. | Беседа по теме, работа с пословицами и поговорками, игра «Угадай», оздоровительная минутка, работа со стихотворением. | Уметь бережно относиться к школьному и домашнему имуществу, а так же ко всему окружающему. | | |
| 31. | Будем делать хорошо и не будем плохо. | Беседа по теме, работа с пословицами и высказываниями о доброте, оздоровительная минутка, игра «Кто больше», «Это интересно, работа со стихотворениями. | Знать, что доброта, милосердие вырабатывались человечеством для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы это общение приносило радость, надо так жить каждому из нас. чтобы быть хорошим человеком, надо делать то, что нравится людям. | | |
| 32. | КВН «Наше здоровье» | Подготовка и проведение игры по конкурсам: приветствие команд, разминка, номер художественной самодеятельности, домашнее задание, конкурс капитанов. | Уметь отвечать на вопросы: -Что такое здоровье? - От чего зависит здоровье? - Как влияют вредные привычки на здоровье? | | |
| 33. | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» | Подготовка и проведение праздника. | - Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым? | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |