

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змиёвский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 9 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.Н. Нестерова

Приказ № 136 от 30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»

Уровень образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ (1-4 класс)

Направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

Количество часов: 135

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

пгт. Змиевка
2019 учебный год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- 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;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- 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;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- выделять нравственный аспект поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;
- установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учить высказывать свое предположение на уроке;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;
- внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;
- установление причинно – следственных связей;
- формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других, вести диалог;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Гигиена (11 ч.) Теория (5,5 ч.)

Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.

Практические занятия (5,5 ч.)

Питание и сон (15 ч.) Теория (7 ч.)

Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Практическое занятие (8 ч.)

Поведение и настроение (3 ч.) Теория (1 ч.)

Поведение в школе. Настроение в школе, после школы.

Практическое занятие (2 ч.)

Вредные привычки (1 ч.) Теория (0,5 ч.)

Курение. Алкоголь.

Практическое занятие (0,5 ч.)

Строение человека (1 ч.) Теория (0,5 ч.)

Мышцы, кости и суставы.

Практическое занятие (0,5 ч.)

Закаливание и поведение на воде (1 ч.) Теория (0,5 ч.)

Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде.

Практические занятия (0,5 ч.)

Промежуточная аттестация (1 час)

Праздник «Если хочешь быть здоров!»

2 класс

Этап углубленного изучения

Болезни (6ч) Теория (3 ч.)

Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.

Практическое занятие (2 ч.)

Экскурсия (1 ч.)

Прививки (2ч) Теория (1,5 ч.)

Прививки от болезней.

Экскурсия (0,5 ч.)

Лекарства (4 ч.) Теория (1 ч.)

Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.

Практическое занятие (3 ч.)

Безопасность (10 ч.) Теория (5 ч.)

Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от

поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.

Практическое занятие (5 ч.)

Первая помощь (7 ч.) Теория (2 ч.)

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Практические занятия (5 ч.)

Медицина (2ч)

Сегодняшние заботы медицины.

Практические занятия (2 ч.)

Промежуточная аттестация (1 час)

Конкурс плакатов «Береги здоровье!»

3 класс

Этап углубленного изучения

Воспитание личностных качеств (17 ч.): Теория (9,5 ч.)

Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит.

Практические занятия (7,5 ч.)

Этикет (3 ч.): Теория (1,5 ч.)

Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.

Практические занятия (1,5 ч.)

Моя безопасность (11 ч.): Теория (4,5 ч.)

Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.

Практические занятия (6,5 ч.)

Повторение (2 ч.)

Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Практические занятия (1ч)

Промежуточная аттестация (1 ч)

Квест «В стране Здоровья»;

4 класс

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровью сбережению и дальнейшего их совершенствования.

Наше здоровье (9 ч.) Теория (4 ч.)

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Принимаю решение.

Практические занятия (5 ч.)

Вредные привычки (14 ч.) Теория (9 ч.)

Злой волшебник - табак. Зависимость. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Злой волшебник — алкоголь. Злой волшебник - наркотик. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Моя семья.

Практические занятия (5 ч.)

Повторение (10 ч.) Теория (3 ч.)

Нестандартные уроки и праздники о дружбе, о чистоте и здоровье, питание.

Практические занятия (7 ч.)

Промежуточная аттестация (1 ч.)

Спортивный праздник «Веселые старты»

Программа включает разнообразные **формы и методы обучения**: беседы, подвижные игры, проведение физкультминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного

просмотр видеофильмов	тематических	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии		«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, мероприятия	спортивные	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок		В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач		Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровячок» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Промежуточная аттестация программы «Здоровячок»:

- 1 класс – праздник «Если хочешь быть здоров!»
- 2 класс – конкурс плакатов «Береги здоровье!»;
- 3 класс – квест «В стране Здоровья»;
- 4 класс – спортивный праздник «Веселые старты»

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5

4	Уход за зубами	3	1,5	1,5
5	Уход за руками и ногами	1	1,5	1,5
6	Забота о коже	3	1,5	1,5
7	Как следует питаться	14	6	8
8	Как сделать сон полезным	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1	0,5	0,5
11	Поведение в школе	1	0,5	0,5
12	Вредные привычки	1	0,5	0,5
12	Мышцы, кости и суставы	1	0,5	0,5
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	0,5	0,5
15	Промежуточная аттестация – праздник «Если хочешь быть здоров!»	1		1
	ИТОГО	34	15	18

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Почему мы болеем	3	1,5	1,5
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1	0,5	0,5
4	Прививки от болезней	2	1,5	0,5
5	Что нужно знать о лекарствах	2		2
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2		2
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	

10	Правила обращения с огнём	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1	
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	0,5	0,5
12	Как защититься от насекомых	1	0,5	0,5
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	2	
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2		2
17	Первая помощь при травмах	3	1	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	1	
20	Сегодняшние заботы медицины	2		2
21	Промежуточная аттестация – конкурс плакатов «Береги здоровье!»	1		1
	ИТОГО	34	14,5	19,5

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2		2
3	Почему мы говорим неправду	2	1	1
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	2	
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	1	1
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1

8	Как следует относиться к наказаниям	1	1	
9	Как нужно одеваться	1		1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1	
11	Как вести себя, когда что-то болит	1	0,5	0,5
12	Как вести себя за столом	2	1	1
12	Как вести себя в гостях	1	0,5	0,5
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2		2
16	Что делать, если не хочется в школу	1	1	
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1,5	0,5
19	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
20	Повторение	2	1	1
21	Промежуточная аттестация – квест «В стране Здоровья»;	1		1
	ИТОГО	34	16,5	17,5

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Наше здоровье	4	3	1
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3		3
3	Что зависит от моего решения	2	1	1
4	Злой волшебник - табак	1	1	
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	3	2
6	Помоги себе сам	1	1	
7	Злой волшебник - алкоголь	3	2	1

8	Злой волшебник - наркотик	2	2	
9	Мы - одна семья	2		2
10	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	10	3	7
11	Промежуточная аттестация – Спортивный праздник «Веселые старты».	1		1
	ИТОГО	34	16	18