

КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), авторской программы Л.А.Обуховой, О.Е.Жиренко «Уроки здоровья».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья школьников,
- формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре,
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- социальное формирование личности с учётом её фактора развития,
- воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;
- корректировку и развитие психических свойств личности детей.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

Благодаря обучению по этой программе

- у детей появляется желание заботиться о своем здоровье,

- относиться к нему как к ценности,
- придерживаться здорового питания,
- заниматься физической культурой и спортом,
- соблюдать рекомендуемый врачами режим дня,
- снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цели программы:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;

воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Обучение по программе рассчитано на 135 часов: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Тема занятия
Дружи с водой. 1.Советы доктора Вода. 2.Друзья Вода и мыло.
Забота о глазах 3. Глаза – главные помощники человека
Уход за ушами. 4.Чтобы уши слышали
Уход за зубами 5. Почему болят зубы. 6. Чтобы зубы были здоровыми 7. Как сохранить улыбку красивой.
Уход за руками и ногами 8.«Рабочие инструменты» человека
Забота о коже 9. Зачем человеку кожа. 10. Надежная защита организма 11. Если кожа повреждена.

<p>Как следует питаться.</p> <p>12. Питание – необходимое условие для жизни человека.</p> <p>13. Здоровая пища для всей семьи.</p>
<p>Как сделать сон полезным.</p> <p>14. Сон- лучшее лекарство.</p>
<p>Настроение в школе.</p> <p>15. Как настроение?</p>
<p>Настроение после школы.</p> <p>16. Я пришёл из школы.</p>
<p>Поведение в школе.</p> <p>17. Я-ученик.</p> <p>18. Я- ученик.</p>
<p>Вредные привычки.</p> <p>19. Вредные привычки.</p> <p>20. Вредные привычки</p>
<p>Мышцы, кости и суставы.</p> <p>21. Скелет – наша опора.</p> <p>22. Осанка – стройная спина.</p>
<p>Как закаляться. Обтирание и обливание.</p> <p>23. Если хочешь быть здоров.</p> <p>24. Если хочешь быть здоров.</p>
<p>Как правильно вести себя на воде</p> <p>25. Правила безопасности на воде.</p> <p>26. Правила безопасности на воде.</p>
<p>Игры и упражнения на воде.</p> <p>27. Игры и упражнения на воде.</p> <p>28. Игры и упражнения на воде.</p>
<p>Народные игры.</p> <p>29. Русская игра « Городки».</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>30. Игры и упражнения на воде.</p> <p>31. Игры и упражнения на воде.</p>
<p>Доктора природы (обобщение)</p> <p>32. Доктора природы</p> <p>33. Доктора природы</p>

2класс

Тема занятия
<p>Почему мы бодем.</p> <p>1. Причины болезни.</p> <p>2. Признаки болезни.</p> <p>3. Как здоровье?</p>
<p>Кто и как предохраняет нас от болезней.</p> <p>4.Как организм помогает себе сам.</p> <p>5.Здоровый образ жизни.</p>
<p>Кто нас лечит.</p> <p>6.Какие врачи нас лечат.</p>
<p>Прививки от болезней.</p> <p>7.Инфекционные болезни.</p> <p>8. Прививки от болезней.</p>
<p>Что нужно знать о лекарствах.</p> <p>9.Какие лекарства мы выбираем.</p> <p>10.Домашняя аптечка.</p>
<p>Как избежать отравлений.</p> <p>11.Отравление лекарствами.</p> <p>12.Пищевые отравления.</p>

Безопасность при любой погоде.
13.Если солнечно и жарко. 14.Если на улице дождь и гроза.
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
15.Опасность в нашем доме. 16.Как вести себя на улице.
Правила поведения на воде.
17.Вода наш друг.
Правила обращения с огнем.
18. Чтобы огонь не причинил вреда.
Как уберечься от поражения электрическим током.
19.Чем опасен электрический ток.
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.
20.Травмы.
Как защититься от насекомых.
21.Укусы насекомых.
Предосторожности при обращении с животными.
22.Что мы знаем про собак и кошек.
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.
23.Отравление ядовитыми веществами. 24.Отравлениеугарным газом.
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.
25.Как помочь себе при тепловом ударе. 26.Как уберечься от мороза.
Первая помощь при травмах.
27.Растяжение связок и вывих костей. 28.Переломы. 29.Если ты ушибся или порезался.
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.
31.Укусы змей.
Сегодняшние заботы медицины.
32.Расти здоровым. 33.Воспитай себя. 34.Я выбираю движение.

3 класс

Тема занятия
Чего не надо бояться.
1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
2. Учимся думать. 3.Спешим делать добро.
Почему мы говорим неправду.
4.Поможет ли нам обман. 5.Неправда, ложь в пословицах и поговорках.
Почему мы не слушаем родителей.
6. Надо ли прислушиваться к советам родителей. 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.
Надо уметь сдерживать себя.
8.Все ли желания выполнимы. 9.Как воспитывать в себе сдержанность.

<p>Не грызи ногти, не ковыряй в носу.</p> <p>10. Как отучить себя от вредных привычек.</p> <p>11. Как отучить себя от вредных привычек(продолжение).</p>
<p>Как относиться к подаркам.</p> <p>12. Я принимаю подарок.</p> <p>13. Я дарю подарки.</p>
<p>Как следует относиться к наказаниям.</p> <p>14. Наказание.</p>
<p>Как нужно одеваться.</p> <p>15. Одежда.</p>
<p>Как вести себя с незнакомыми людьми.</p> <p>16. Ответственное поведение.</p>
<p>Как вести себя, когда что-то болит.</p> <p>17. Боль.</p>
<p>Как вести себя за столом.</p> <p>18. Сервировка стола.</p> <p>19. Правила поведения за столом.</p>
<p>Как вести себя в гостях.</p> <p>20. Ты идёшь в гости.</p>
<p>Как вести себя в общественных местах.</p> <p>21. Как вести себя в транспорте и на улице.</p> <p>22. Как вести себя в театре, кино, школе.</p>
<p>«Нехорошие слова». Недобрые шутки.</p> <p>23. Умеем ли мы вежливо общаться.</p> <p>24. Умеем ли мы разговаривать по телефону.</p>
<p>Что делать, если не хочется в школу.</p> <p>25. Помоги себе сам.</p>
<p>Чем заняться после школы.</p> <p>26. Умей организовать свой досуг.</p>
<p>Как выбрать друзей.</p> <p>27. Что такое дружба.</p> <p>28. Кто может считаться настоящим другом.</p>
<p>Как помочь родителям.</p> <p>29. Как доставить родителям рад.</p>
<p>Как помочь больным и беспомощным.</p> <p>30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.</p> <p>31. «Спешите делать добро».</p>
<p>Повторение.</p> <p>32. Огонёк здоровья.</p> <p>33. Путешествие в страну здоровья.</p> <p>34. Культура здорового образа жизни (урок соревнования).</p>

4 класс

Тема занятия
<p>Наше здоровье.</p> <p>1. Что такое здоровье.</p> <p>2. Что такое эмоции.</p> <p>3. Чувства и поступки.</p> <p>4. Стресс.</p>
<p>Как помочь сохранить здоровье.</p> <p>5. Учимся думать и действовать.</p> <p>6. Учимся находить причину и последствия событий.</p>

7. Умей выбирать.
Что зависит от моего решения. 8. Принимаю решение. 9. Я отвечаю за своё решение.
Злой волшебник – табак. 10. Что мы знаем о курении.
Почему некоторые привычки называются вредными. 11. Зависимость. 12. Умей сказать «нет». 13. Как сказать «нет». 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. 15. Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения.
Помоги себе сам. 16. Волевое поведение.
Злой волшебник – алкоголь. 17. Алкоголь. 18. Алкоголь- ошибка. 19. Алкоголь – сделай выбор.
Злой волшебник – наркотик. 20. Наркотик. 21. Наркотик-тренинг безопасного поведения.
Мы - одна семья. 22. Мальчишки и девчонки. 23. Моя семья.
Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники. 24. Дружба. 25. День здоровья. 26. Умеем ли мы правильно питаться. 27. Я выбираю кашу. 28. Чистота и здоровье. 29. Откуда берутся грязнули (игра-путешествие) 30. Чистота и порядок. 31. Будем делать хорошо и не будем плохо. 32. КВН «Наше здоровье». 33. Я здоровье берегу-сам себе я помогу. 34. Будьте здоровы!

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

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.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя 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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Беседа , оздоровительные минутки, деловые игры, комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

На занятиях используются различные методы и приемы обучения:

Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, эвристические.

Приемы: рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия.

Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом, творческое задание.

