

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)

для 4Б класса
2021-2022 учебный год

Кiryushatova Татьяна Михайловна,
учитель начальных классов,
первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-4
2. Содержание программы	5
3. Календарно-тематическое планирование	6
4. Планируемый результат	7
5. Литература	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Школа здоровья» для 4-х классов составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 3273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09 – 3664 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Приказа Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
6. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ внеурочной деятельности МАОУ СШ №17 от 07.04.2016 г. (протокол № 6 педагогического совета);
7. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СШ №17 на 2020-2024 годы, утвержденная приказом МАОУ СШ от 27.08.2020 №328;
8. Плана внеурочной деятельности МАОУ СШ № 17 на 2021-2022 учебный год.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Актуальность программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Педагогическая целесообразность вышеуказанной программы здоровьесберегающей направленности «Школа здоровья» состоит в том, что данная программа позволяет выявить обучающихся, проявивших интерес к здоровому образу жизни, оказывает им помощь в формировании устойчивого интереса к спорту, соблюдению гигиены. В

результате её успешной реализации ожидается увеличение числа желающих продолжить заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Цель: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Сроки реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на один год и будет реализована в 2021-2022 учебных годах.

В программе учтены психофизиологические особенности, младшего школьного возраста.

Формы и режимы занятий: занятия проводятся в групповой, индивидуальной форме как внеурочная кружковая работа.

Занятия будут проходить 1 раз в неделю в 4-х классах - 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первые шаги к здоровью (12 часов)

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

Формы организации внеурочной деятельности: индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

Виды внеурочной деятельности: беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

Путешествие по тропе здоровья (12 часов)

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни. Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Формы организации внеурочной деятельности: индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

Виды внеурочной деятельности: беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

Быть здоровым — значит быть счастливым (10 часов)

Вредные привычки ,причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Формы организации внеурочной деятельности: индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

Виды внеурочной деятельности: беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество о часов	Дата проведения уроков	
			план	факт
Первые шаги к здоровью (12 часов)				
1	От улыбки хмурый день светлей...	1		
2	Режим дня	1	04.09	
3	Проект «Мой режим дня»	1	06.09	
4	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	1	13.09	
5	Учимся правильно дышать	1	20.09	
6	Сон – лучшее лекарство	1	27.09	
7	Чтобы зубы не болели	1	04.10	
8	Гимнастика для глаз	1	11.10	
9	Гигиена кожи	1	18.10	
10	Чтобы уши слышали	1	25.10	
11	Осанка – стройная спина	1	01.11	
12	Викторина «Секреты здоровья»	1	08.11	
Путешествие по тропе здоровья (12 часов)				
13	Настроение в школе и дома	1	15.11	
14	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека	1	22.11	
15	Азбука питания	1	29.11	
16	Моё здоровье в моих руках	1	06.12	
17	Питание и здоровье	1	13.12	
18	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	20.12	
19	Как избежать отравлений	1	27.12	
20	Проект «Основа здорового питания»	1	10.01	
21	Первая помощь	1	17.01	
22	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	1	24.01	
23	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний	1	31.01	
24	Игра «По тропе здоровья»	1	07.02	
Быть здоровым — значит быть счастливым (10 часов)				
25	Вредные привычки	1	14.02	
26	Вредные привычки	1	28.02	
27	Культура здорового образа жизни	1	14.03	
28	Деловая игра «Формула здоровья»	1	21.03	
29	Спорт это здорово	1	28.03	
30	Спорт в жизни людей	1	04.04	
31	Игра-путешествие «Олимпийская эстафета»	1	11.04	
32	Игры разных народов	1	18.04	
33	Подвижные игры	1	25.04	
34	Спортивные игры и эстафеты	1	30.04	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения курса «Школа здоровья» ученик получит возможность научиться:

- уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- определять качество продуктов;
- закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.
- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
- Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
- Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
- Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
- Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
- Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

