

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!» для обучающихся начальной школы

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровье – это здорово» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа направлена на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться). Она направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.

Цель курса: формирование представлений о здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

Задачи курса:

Формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; Обучению осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
Обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
Обучение упражнениям, направленным на сохранение зрения.

Рабочая программа рассчитана 1 год обучения.

Кол-во часов в неделю 1 час

Всего часов: 33 часа

Раздел 1. Планируемые результаты усвоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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 укрепления 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 «Здоровье – это здорово!» 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

Требования к уровню подготовки обучающихся.

По окончании обучения учащиеся *узнают*, основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Овладеют навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

Научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим совершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.

Ученики должны *уметь*:

применять полученные знания на практике;
работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
формировать собственную позицию;
вырабатывать и отстаивать свою точку зрения

Раздел 2. Содержание тем учебного курса

Гигиена. (7 ч.)

Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека? Дружи с водой. Забота о глазах. Гимнастика для глаз. Уход за ушами. Уход за зубами. Сохрани улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Помощь при травмах.

Питание и сон. (4 ч.)

Как следует питаться. Культура и режим питания. Полезная и вредная еда. Витамины. Как сделать сон полезным? Режим.

Скелет и мышцы. (2 ч.)

Скелет – наша опора. Осанка. Движение – это жизнь. Укрепление мышц.

Болезни и лекарства. (9 ч.)

Закаливание организма. Чтобы душа была здорова. Доброму всё здорово! Причины и признаки болезни. Что делать? Иммунитет организма. Здоровый образ жизни. Какие врачи какие болезни лечат? Нужны ли нам прививки? Что нужно знать о лекарствах? Домашняя аптечка. Как избежать пищевых и лекарственных отравлений? Как одеться по погоде?

Вредные привычки. (2 ч.)

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Вредным привычкам скажем – НЕТ!

Первая помощь. (4 ч.)

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Первая помощь при ожогах. Помощь при обморожении.

Самовоспитание. (5 ч.)

Стресс, эмоции, поступки влияют на наше здоровье. Надо ли прислушиваться к родителям? Помогите себе сам. Как вы можете помочь окружающим? Викторина «Будь здоров!»

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Гигиена. (7 ч.)	
1	Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека?	1
2	Дружи с водой.	1
3	Забота о глазах. Гимнастика для глаз.	1
4	Уход за ушами.	1
5	Уход за зубами. Сохрани улыбку красивой.	1
6	Уход за руками и ногами.	1
7	Забота о коже. Помощь при травмах.	1
	Питание и сон. (4 ч.)	
8	Как следует питаться. Культура и режим питания.	1
9	Полезная и вредная еда.	1
10	Витамины.	1
11	Как сделать сон полезным? Режим.	1
	Скелет и мышцы. (2 ч.)	
12	Скелет – наша опора. Осанка.	1
13	Движение – это жизнь. Укрепление мышц.	1
	Болезни и лекарства. (9 ч.)	
14	Закаливание организма.	1

15	Чтобы душа была здорова. Доброму всё здорово!	1
16	Причины и признаки болезни. Что делать?	1
17	Иммунитет организма. Здоровый образ жизни.	1
18	Какие врачи какие болезни лечат?	1
19	Нужны ли нам прививки?	1
20	Что нужно знать о лекарствах? Домашняя аптечка.	1
21	Как избежать пищевых и лекарственных отравлений?	1
22	Как одеться по погоде?	1
	Вредные привычки. (2 ч.)	
23	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1
24	Вредным привычкам скажем – НЕТ!	1
	Первая помощь. (4 ч.)	
25	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
26	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
27	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1
28	Первая помощь при ожогах. Помощь при обморожении.	1
	Самовоспитание. (5 ч.)	
28	Стресс, эмоции, поступки влияют на наше здоровье.	1
30	Надо ли прислушиваться к родителям?	1
31	Помоги себе сам.	1
32	Как вы можете помочь окружающим?	1
33	Викторина «Будь здоров!»	1