


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
1 - 4 классов**

Составитель:

Косых А.А.

Заместитель директора по БЖ

<p>Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № <u>9</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 201<u>8</u> г.</p>	<p>Утверждена приказом директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № <u>19</u> от <u>01</u> <u>сентября</u> 201<u>8</u> г.) М.В. <u>Постнова</u></p> 
---	--

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 3
2. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.....5
3. Тематическое планирование.....7

Результаты освоения курса 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 программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 программы по формированию здорового образа жизни учащихся - 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 проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Программа общим объемом 102 часа, рассчитана на 3 года по 1 часу в неделю.

Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

1. Правила гигиены.

Дружи с водой. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Гигиена питания. Гигиена жилища.

2. Факторы, влияющие на здоровье человека;

Двигательная активность. О пользе физических упражнений для гармоничного развития человека. Распорядок дня. Виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека. Как сделать сон полезным. Вредные привычки.

3. Правильное питание

Основы рационального питания. Как следует питаться. О пользе витаминов. Знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

4. Правила безопасного поведения в различных ситуациях

Поведение в школе. Поведение на улице. Поведение в транспорте. Поведение в общественных местах. Поведения при чрезвычайной ситуации. Поведение в семье. Правила поведения на водоемах в летний и зимний период.

5. Правила оказания первой помощи

Оказание помощи при различных видах повреждений. Оказание помощи при ушибах и ссадинах. Оказание помощи при отравлениях.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровый образ жизни» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Формы работы:

– Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

– Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

– Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

– Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы: репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование); проблемный; частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за ЗОЖ»

Тематическое планирование

1 класс (17 часов)

№	Название разделов и тем	часы
первая четверть		9 ч
1.	Режим дня - здоровый образ жизни	1
2.	Чистота-залог здоровья!	1
3.	Знаешь ли ты правила поведения в школе	1
4.	Законы улиц и дорог	1
5.	В гостях у Мойдодыра	1
6.	Витамины наши друзья и помощники	2
7.	Ю. Тувим «Овощи»	1
8.	Как и чем мы питаемся	1
вторая четверть		8 ч
9.	Осторожно, тонкий лёд!	1
10.	Умеем ли мы правильно питаться	1
11.	Подвижные игры на свежем воздухе	2
12.	Как обезопасить свою жизнь	1
13.	Мой внешний вид-залог здоровья	1
14.	Глаза - главные помощники человека	1
15.	Чтобы уши слышали	1

2 класс (17 часов)

№	Название разделов и тем	часы
первая четверть		9 ч
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2.	Я хозяин своего здоровья	1
3.	Я хозяин своего здоровья	1
4.	Правильное питание – залог здоровья	1
5.	Меню из трех блюд на всю жизнь	1
6.	Культура питания. Этикет	1
7.	Я выбираю кашу	1
8.	Что дает нам море	1
9.	Светофор здорового питания	1
вторая четверть		8ч
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1
11.	Закаливание в домашних условиях	1
12.	День здоровья «Будьте здоровы»	1
13.	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммунитет	1
14.	Упражнения по формированию осанки	1
15.	Спорт в жизни ребёнка	1
16.	Слагаемые здоровья	1
17.	Гигиена и здоровье	1

3 класс (17 часа)

№	Название разделов и тем	часы
первая четверть		9 ч
1.	Здоровый образ жизни, что это?»	1

2.	Личная гигиена	1
3.	Здоровья предупреждает	1
4.	Остров здоровья	1
5.	Смак	1
6.	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	1
7.	Вредные микробы	1
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
9.	Труд и здоровье	1
	вторая четверть	8 ч
10.	Наш мозг и его волшебные действия	1
11.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
12.	Как укрепить и сохранить свое здоровье	1
13.	Природа – источник здоровья	1
14.	Моё здоровье в моих руках	1
15.	Мой внешний вид - залог здоровья	1
16.	Движение – это жизнь	1
17.	Спасатели, вперед!	1

(17 часа)

4 класс

№	Название разделов и тем	часы
	первая четверть	9 ч
18.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
19.	Правила личной гигиены	1
20.	Физическая активность и здоровье	1
21.	Как познать себя	1
22.	Питание необходимое условие для жизни человека	1
23.	Кулинарные обычаи	1
24.	Питание и красота	1
25.	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	1
26.	Богатырская сила	1
	вторая четверть	8 ч
27.	Домашняя аптечка	1
28.	Мы за здоровый образ жизни	1
29.	Сколько стоит твое здоровье	1
30.	Береги зрение с молодости	1
31.	Как избежать искривления позвоночника	1
32.	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	1
33.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
34.	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	1