

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21
с углублённым изучением немецкого языка»

«Немеч кыв пыдісянь велёдан 21 №-а шёр школа»
муниципальной асьюралана велёдан учреждение

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 В.Н. Иванец

Протокол Педсовета от 20.02.2020 №18



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №21»

 А.П. Порошкина

Приказ от 25.02.2020 №299

Дело № 02 – 06

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
(наименование курса внеурочной деятельности)
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
(направление)
для 1-х классов

Уровень общего образования – начальное общее образование

Срок реализации 1 год

(В новой редакции 2020 года)

**Рабочую программу учебного предмета разработала
учитель начальных классов Кичигина Н.Н.**

(ФИО учителя либо наименование ШМО)

Сыктывкар

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Школа докторов природы».

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Уроки Здоровья».

Цель курса внеурочной деятельности: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи курса:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиваться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Общая характеристика курса

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала в 1 классе идёт на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Занятия проводятся 1 час в неделю, 33 часа за учебный год.

Одним из результатов проведения занятий «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты	Метапредметные результаты		
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.</p> <p>Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.</p> <p>Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).</p> <p>В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</p> <p><u>Средством достижения этих результатов служит учебный материал и задания рабочей тетради, обеспечивающие 2-ю линию развития – умение определять свое отношение к миру.</u></p>	<p>Определять самостоятельно цель деятельности на уроке.</p> <p>Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p>Учиться планировать учебную деятельность на уроке.</p> <p>Высказывать свою версию. Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебные пособия, простейшие приборы)</p> <p>Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса.</p> <p><u>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</u></p> <p>Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.</p> <p><u>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</u></p>	<p>Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; ориентироваться в системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Сравнивать и группировать предметы и их образы.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.</p> <p>Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др)</p> <p><u>Средством достижения этих результатов служит учебный материал и задания, обеспечивающие 1-ю линию развития- умение определять свое отношение к миру.</u></p>	<p>Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p><u>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог)</u></p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.</p> <p><u>Средством формирования этих действий служит работа в малых группах</u></p>

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса. 1 класс.	Формы организации деятельности	Виды деятельности
<u>Дружи с водой (2 ч.)</u>		
1. Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.	Тематическая беседа с элементами игры и наблюдений	Познавательная и игровая деятельность.
2. П.з. Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского «Вода и Мыло».	Инсценировка «Вода и Мыло»	Игровая деятельность.
<u>Забота о глазах (1 ч.)</u>		
3. Глаза-главные помощники человека. П.з. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза».	Тематическая беседа с элементами игры и опытов	Познавательная и игровая деятельность.
<u>Уход за ушами (1 ч.)</u>		
4. Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха. П.з. Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»	Тематическая беседа с элементами опытов и наблюдений	Проблемно-ценностное общение
<u>Уход за зубами (3 ч.)</u>		
5. Почему болят зубы. П.з. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Спрятанный сахар». Рисование плаката «Чтобы зубы не болели».	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Игра-соревнование.	Познавательная деятельность. Художественное творчество.
6. Чтобы зубы были здоровыми П.з. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Практическая работа «Чистые зубы». Упражнение «Спрятанный сахар».	Встреча с доктором Здоровая Пища. Практикум	Познавательная деятельность.
7. Как сохранить улыбку здоровой. П.з. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Оздоровительная минутка.	Тренинг. Игра.	Проблемно-ценностное общение
<u>Уход за руками и ногами (1 ч.)</u>		
8. «Рабочие инструменты» человека: руки и ноги. П.з. Игра «Кто больше?» Знатоки пословиц и поговорок	Игра-соревнование. Конкурс знатоков.	Досугово-развлекательная деятельность
<u>Забота о коже (3 ч.)</u>		
9. Зачем человеку кожа. П.з. Знакомство с доктором Здоровая Кожа. Оздоровительная минутка. Правила ухода за кожей»	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Практикум.	Познавательная деятельность.
10. Надежная защита организма. П.з. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Органы чувств.	Беседа-практикум «Органы чувств». Моделирование.	Познавательная деятельность.
11. Если кожа повреждена. П.з. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь». Игра «Можно или нельзя». Тест.	Практика. Игра-соревнование. Тест «Знаю о коже»	Познавательно-игровая деятельность.
<u>Как следует питаться (2 ч.)</u>		
12. Питание-необходимое условие для жизни человека. П.з. Встреча с доктором Здоровая Пища. Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Беседа-размышление. Практика. Игра.	Проблемно-ценностное общение. Игровая деятельность.

13.Здоровая пища для всей семьи. П.з. Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает?». Составляем меню.	Встреча. Практика. Игра.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность
<u>Как сделать сон полезным (1 ч.)</u>		
14. Сон-лучшее лекарство. Гигиена сна. П.з. Знакомство со стихотворением С Михалкова «Не спать». Игра по гигиене сна «Плохо-хорошо».	Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации	Проблемно-ценностное общение.
<u>Настроение в школе (1 ч.)</u>		
15.Беседа « От чего зависит настроение?» П.з. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Беседа-рассуждение. Практическое занятие.	Познавательная деятельность.
<u>Настроение после школы (1 ч.)</u>		
16. Я пришел из школы. Беседа «Как создать хорошее настроение». П.з. Анкетирование «Любишь-не любишь». Работа с пословицами	Беседа-рассуждение. Анкетирование. Конкурс пословиц.	Проблемно-ценностное общение.
<u>Поведение в школе (2 ч.)</u>		
17. Правила поведения «Я-ученик». П.з. Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б. Заходера «Перемена». Творческая работа «Придумай правила».	Игра. Беседа-рассуждение. Презентация творческой работы	Проблемно-ценностное общение. Игровая деятельность.
18. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Игра «Знаешь ли ты правила?».	Тематическая беседа с анализом ситуаций. Игра.	Проблемно-ценностное общение. Игровая деятельность.
<u>Вредные привычки (2 ч.)</u>		
19. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. П.з. Анализ ситуаций. Игра «Да-нет».	Тематическая беседа с элементами драматизации. Игра.	Проблемно-ценностное общение. Игровая деятельность.
20.Влияние вредных привычек на здоровье человека. П.з. Работа по памятке «Это надо запомнить!»	Практическая работа в парах	Познавательная деятельность.
<u>Мышцы, кости и суставы (2 ч.)</u>		
21. Скелет-наша опора. П.з. Самомассаж ушей.	Практическая работа по таблице «Скелет человека»	Познавательная деятельность.
22. Осанка-стройная спина. П.з. Практические упражнения.	Встреча с доктором Стройная Осанка. Правила для поддержания правильной осанки	Проблемно-ценностное общение. Познавательная деятельность.
<u>Как закаляться. Обтирание и обливание (1 ч.)</u>		
23. Если хочешь быть здоров. П.з. Конкурс рисунков «Здоровый человек-это ...»	Беседа о правилах закаливания. Конкурс рисунков	Познавательная деятельность. Художественное творчество
<u>И нова о гигиене (2 ч.)</u>		
24. Наша гигиена. П.з. Г. Остер «Вредные советы» (анализ)	Беседа с элементами практикума	Проблемно-ценностное общение
25. Чистота и здоровье. П.з. Л. Яхнин «Очень правдивая история» (анализ)	«Сказка о микробах». Творческая работа	Игровая деятельность
<u>О пользе витаминов (1 ч.)</u>		
26. Что я знаю про витамины. П.з. Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»	Сюжетно-ролевая игра. Спектакль	Досугово-развлекательная и игровая деятельность

<u>Как правильно вести себя на воде (2 ч.)</u>		
27. Правила безопасности на воде. П.з. Творческая работа «Придумай правила».	Беседа-рассуждение. Презентация творческой работы	Проблемно-ценностное общение
28. Как научиться плавать (советы). П.з. Творческая работа по составлению советов	Беседа-рассуждение. Презентация творческой работы	Проблемно-ценностное общение
<u>Наша безопасность (1 ч.)</u>		
29. Очень подозрительный тип. П.з. Анализ ситуаций «Один дома», «Встреча на улице»	Тематическая беседа с анализом ситуаций	Проблемно-ценностное общение
<u>Народные игры (1 ч.)</u>		
30. Русская игра «Городки». П.з. Разучивание игры «Городки»	Игра	Игровая деятельность
<u>Подвижные игры (2 ч.)</u>		
31. Русская игра «Городки». Игра «Салки». П.з. Разучивание игры «Салки»	Игра	Игровая деятельность
32. Игра «Русская лапта». П.з. Разучивание игры «Русская лапта»	Игра	Игровая деятельность
<u>Итоговое занятие (1 ч.)</u>		
33. Доктора природы (обобщение). П.з. Подвижные игры на свежем воздухе.	Ролевые и подвижные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность

Условные обозначения: **П.з.** – Практические занятия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Внеурочное занятие (тема, название)	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Советы доктора Воды	1 ч.	Учится выполнять правила личной гигиены.
2.	Друзья Вода и Мыло	1 ч.	Проигрывает ситуации по соблюдению правил личной гигиены. Демонстрирует в игре соблюдение правил личной гигиены.
3.	Глаза-главные помощники человека	1 ч.	Развивает готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
4.	Чтобы уши слышали	1 ч.	Объясняет роль человека как разумного существа в окружающем мире.
5.	Почему болят зубы	1 ч.	Учится правильно и бережно относиться к жизненно важным органам человеческого организма.
6.	Чтобы зубы были здоровыми	1 ч.	Учится правильно и бережно относиться к жизненно важным органам человеческого организма.
7.	Как сохранить улыбку красивой	1 ч.	Осваивает умение соотносить работу различных органов и систем органов человека.
8.	«Рабочие инструменты» человека	1 ч.	Развивает готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
9.	Зачем человеку кожа	1 ч.	Умеет использовать знания о функционировании организма человека для сохранения и укрепления здоровья.
10.	Надежная защита организма	1 ч.	Умеет использовать знания о функционировании организма человека для сохранения и укрепления здоровья.
11.	Если кожа повреждена	1 ч.	Умеет использовать знания о функционировании организма человека для сохранения и укрепления здоровья.
12.	Питание-необходимое условие для жизни человека	1 ч.	Формирует представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах
13.	Здоровая пища для всей семьи	1 ч.	Осознанно выполняет режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.
14.	Сон-лучшее лекарство	1 ч.	Формирует представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха.
15.	Как настроение?	1 ч.	Узнает и обсуждает правила поведения в школе.
16.	Я пришел из школы	1 ч.	Понимает необходимость соблюдения правил здорового образа жизни.
17.	Я-ученик	1 ч.	Имеет представление о негативных факторах риска для здоровья, о существовании вредных привычек, об их пагубном влиянии на здоровье человека.
18.	Я-ученик	1 ч.	Различает и анализирует формы поведения, которые допустимы или не допустимы для риска здоровью.
19.	Вредные привычки	1 ч.	Имеет представление о негативных факторах риска для здоровья, о существовании вредных привычек, об их пагубном влиянии на здоровье человека.
20.	Вредные привычки	1 ч.	Различает и анализирует формы поведения, которые допустимы или не допустимы для риска здоровью.
21.	Скелет-наша опора	1 ч.	Развивает готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
22.	Осанка-стройная спина	1 ч.	Объясняет роль человека как разумного существа в окружающем мире.
23.	Если хочешь быть здоров	1 ч.	Учится правильно и бережно относиться к жизненно важным органам человеческого организма.
24.	Наша гигиена	1 ч.	Учится правильно и бережно относиться к жизненно важным органам человеческого организма.
25.	Чистота и здоровье	1 ч.	Учится выполнять правила личной гигиены.
26.	Что я знаю про витамины	1 ч.	Проигрывает ситуации по соблюдению правил личной гигиены.
27.	Правила безопасности на воде	1 ч.	Учится безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в

28.	Правила безопасности на воде	1 ч.	экстремальных ситуациях. Понимает необходимость соблюдения правил безопасного поведения.
29.	Очень подозрительный тип	1 ч.	Формирует представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека. Обсуждает и объясняет правила поведения в различных ситуациях. Проводит анализ жизненных ситуаций и выбирает допустимые формы поведения.
30.	Русская игра «Городки»	1 ч.	Формирует навыки позитивного общения.
31.	Русская игра «Городки». Игра «Салки»	1 ч.	Активно участвует в играх. Демонстрирует в игре физическую активность, ловкость, выносливость и сноровку.
32.	Игра «Русская лапта»	1 ч.	Узнает и обсуждает особенности взаимоотношений в игре со своими сверстниками.
33.	Доктора природы (обобщение)	1 ч.	

Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей»\под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.