


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Кошки
муниципального района Кошкинский Самарской области
446800, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, село Кошки, ул. Мира 2,
тел. 8465021171, 8465022451, факс 22451, E-mail: koshk@sch.yartel.ru
ИНН 6381019224 КПП 638101001

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по воспитательной работе
 **Н.И. Пономарёва**

«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Кошки
 **В.М. Гусаров**
«30» августа 2019 г.
Приказ № 01/99 от 30.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Уроки здоровья»

на 2019 - 2020 учебный год

Тип программы: адаптированная.

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное.

Возраст детей: 8 - 9 лет

Класс: 2

Срок реализации программы: 1 год

Составили:

Фадеева Г. И.

Панкова О. П.

Гусарова С. А.

Бахарева О. А.

педагоги начальных классов:

с. Кошки
2019 г.

I. Пояснительная записка.

Программа курса «Уроки здоровья» разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.; в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями ,
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2010 № МО – 16 – 03/226 - ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа МОиНСО от 04.04.2005 №55 – од»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. и 25.12.2013г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 № 393 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования»,
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования»
- Методические рекомендации МОиН РФ по вопросам введения ФГОС основного общего образования от 07.08.2015
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2011 года №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373»,
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол №1/15 от 8 апреля 2015
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол №1/15 от 8 апреля 2015
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо МОиН РФ Департамента государственной политики в сфере общего образования от 25.05.2015 года № 08-761 «Об изучении предметных областей: "Основы религиозных культур и светской этики" и "Основы духовно-нравственной культуры народов России"»
- Приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373»
- Приказ МОиН РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»
- Основная образовательная программа начального общего образования государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кошки муниципального района Кошкинский Самарской области

- Основная образовательная программа основного общего образования государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кошки муниципального района Кошкинский Самарской области
- Устав государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кошки муниципального района Кошкинский Самарской области

Общая характеристика курса.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребности и ценностей человека в нашем обществе. Но если научить ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если взрослый человек личным примером будет демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибается тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

На сегодняшний день только одного из десяти школьников можно признать вполне здоровым. Следовательно, бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить своё здоровье.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Цель: создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию.

Задачи:

- Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
- Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
- Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
- Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
- Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
- Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;

- игровой метод;
- активные методы обучения.

Участники программы: дети от 8 до 9 лет.

Сроки реализации: 1 год

Занятия проводятся по определённой системе:

2-й год – «Как себе не навредить?»;

Занятия по программе «Уроки здоровья» помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.

Методика работы по программе строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, выпуск бюллетеней).

Проведение занятий по программе «Урок здоровья» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные со многими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Уроки здоровья» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Описание места программы « Урок здоровья» в учебном плане

Преподавание программы « Урок здоровья » проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Уроки здоровья » изучается: 2 класс – 34 часа. В классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Уроки здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Урок здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и 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.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Уроки здоровья».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по

формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Уроки здоровья» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

Содержание программы «Уроки здоровья»

Название блока	Задачи	Формы мероприятий
2-й год – «Как себе не навредить?»	1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему.	Подвижные игры Игра, экскурсия, микроисследование Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистолубинск».
Всего- 34 часа	Теоретических - 14час	Практических – 20часа

**2 класс « Как себе не навредить ?»
(34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

№	Содержание	Кол- во часов	Цель	Практический навык	Дата проведения
1	Почему мы боеем. Причины болезни	2	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности	Соблюдение режима дня Занятие спортом	04.11. 2018
2					11.11
3	2	18.11			
4		25.11			
5		02.10			
6	Какие врачи нас лечат	1	Развивать навыки предупреждения болезней	Пользование медицинскими услугами Общение с врачом	09.10
7	2	16.10			
8		23.10			
9	1	06.11			
10	1	13.11			
11	Отравление лекарствами	1	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при отравлении. 2. Воспитывать чувство сопереживания	Оказание первой медицинской помощи.	20.11
12	Пищевые отравления	1			27.11
13	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко	1	1. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. 2. Воспитывать чувство ответственности	Оказание первой медицинской. Первая помощь при укусах животных, ранках, солнечных ударах, обмороках.	04.12
14	Безопасность при любой погоде. Если на улице дождь и гроза	1			11.12
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1.Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Уход за помещением, предметами обихода, правила поведения в транспорте	18.12
16					25.12
17	Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг	1	Формировать навыки безопасного поведения на воде (во время купания)	Первая помощь утопающему	15.01
18	Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда	1	1.Прививать навыки ухода за предметами обихода, жилым помещением. 2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	Правила работы с электроприборами.	22.01
19	Как уберечься от поражения электрическим током	1			29.01

20	Травмы	1	1. Прививать навыки оказания первой медицинской помощи при травмах. 2. Воспитывать чувство сопереживания	Оказание первой медицинской помощи	05.02
21	Укусы насекомых	1	Прививать навыки оказания первой		12.02
22	Предосторожности при обращении с животными	1	медицинской помощи при укусах животных, ранах		19.02
23	Первая помощь при отравлении	2	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям.	Правила первой помощи при отравлении, тепловом ударе, травмах Здоровый образ жизни.	26.02
24	жидкостями, пищей, парами, газом				05.03
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1			12.03
26	Как уберечься от мороза	1			19.03
27	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей	1	1. Воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи. 2. Развивать навыки оказания помощи больным людям		02.04
28	Первая помощь при травмах. Переломы	1			09.04
29	Первая помощь при травмах. Ушиб.	1			16.04
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	1. Прививать бережное отношение к органам зрения и слуха, зубам. 2. Развивать навыки ухода за глазами, ушами, зубами.	Оказание первой медицинской помощи	23.04
31	Укусы змей	1			30.04
32	Сегодняшние заботы медицины. Растить здоровым Дневник здоровья «Когда я стану взрослым»	1	1. Развивать навыки контроля за своими чувствами. 2. Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Наблюдения за собой. Здоровый образ жизни. Общение со сверстниками	07.05
33	Путешествие в город Чистолобинск.	1			14.05
34	Я выбираю движение	1	1. Прививать любовь к спорту. 2. Прививать навыки подвижного образа жизни.	Красивая ходьба, занятия спортом.	21.05
	Всего -34ч.		Теоретических – 14ч.	Практических – 20ч.	

Литература:

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2007г.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
3. Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
4. Зверев А.Т. Экологические игры.
5. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
6. Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
7. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
8. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
9. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
10. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
11. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
12. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
13. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.