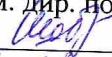


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Ново-Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам. дир. по ВР

Шоболова А..Ю.
« 8 » августа 2020 г

Утверждаю
директор МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»
А.П. Хунданов
« 8 » августа 2020 г.



**По курсу внеурочной деятельности
«Полезные привычки»**

Составитель:

Шатханова Н.Н., учитель начальных классов

с. Ново-Ленино
2020 год

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Данная рабочая программа составлена на основе курса занятий для младших школьников с 1 по 4 класс под редакцией Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

Курс «Полезные привычки» направлен на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-8 лет.

Актуальность программы «Полезные привычки» является частью учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Состояние здоровья внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребенка и, таким образом приводит у высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми «здорового образа жизни»

Цель занятий: формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

Программа ставит следующие **задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- психогимнастика;
- игра.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование знаний учащихся на разных психологических уровнях.

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.

Предполагаемые результаты работы:

К концу 1-го класса у учащихся должны быть сформированы следующие представления:

знать части своего тела и их функции;

что человек узнаёт мир с помощью органов чувств,

гигиенические требования к организации сна;

культуру питания;

правила гигиены полости рта;

сформировать полезные привычки;

Учащиеся должны уметь:

использовать в своей речи вежливые слова;

соблюдать правила поведения в школе;

знать коллективные игры и уметь организовывать их;

слушать и слышать;

принимать участие в организации подвижных игр;

выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз;

выполнять правила поведения за столом во время еды;

обладать навыками самоконтроля.

Учебно-тематический план программы «Полезные привычки»

№ п/п	Наименование блоков, тем.	разделов,	Дата	Всего часов		Количество часов учебных занятий	
				план	факт	теория	практика
1	Дружи с водой				2	1	1
2	Забота о глазах				1	1	-
3	Уход за ушами				1	1	-
4	Уход за зубами				3	1	2-
5	Уход за руками и ногами				1	1	-
6	Забота о коже				3	1	2
7	Как следует питаться				2	1	1
8	Как сделать сон полезным				1	1	-
9	Настроение в школе				1	-	1
10	Настроение после школы				1	-	1
11	Поведение в школе				2	-	2
12	Вредные привычки				2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы				2	1	1
14	Как закалятся. Обливание и обтирание.				1	1	1
15	Как правильно вести себя на воде				1	1	-
16	Игры и упражнения на воде				2	2	-
17	Народные игры				2	-	2
18	Подвижные игры				5	-	5
	Итого				33	12	21

Содержание программы

Дружи с водой.(2ч)

Вода в жизни людей. Свойства воды.

Забота о глазах.(1ч)

Глаза, их значение познании окружающего мира. Чтобы глаза не уставали. Как сохранить зрение.

Уход за ушами(1ч)

Уши, их значение в познании окружающего мира. Необходимость сохранения слуха. Как сохранить слух.

Уход за зубами(3ч)

Правила ухода за зубами: правила чистки зубов, массаж десен, недопустимость механических повреждений зубов

Уход за руками и ногами. (1ч)

Из чего состоит человек. Нагрузки, которые могут выдержать руки и ноги. Правила ухода за руками и ногами.

Забота о коже. (3ч)

Правила личной гигиены. Закаливание как средство укрепления здоровья.

Как следует питаться. (2ч)

Зачем человек ест. Полезная и вредная пища.

Как сделать сон полезным (1ч)

Сон как важнейший вид отдыха. Гигиена сна.

Настроение в школе. (1ч)

Навыки доброжелательного общения со сверстниками. Игровое взаимодействие. Эмпатия и эмоциональная чувствительность.

Настроение после школы. (1ч)

Эмоциональные состояния. Как улыбка помогла победить плохое настроение.

Поведение в школе. (2ч)

Зачем учиться общению. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Рядом с нами всегда интересные люди.

Вредные привычки. (2ч)

Правда об алкоголе, табакокурении. Умей сказать "НЕТ!"

Мышцы, кости и суставы. (2ч)

Осанка, и ее значение. Сохранение и укрепление осанки.

Как закаляться. Обтирание и обливание. (1ч)

Закаливание организма как средство укрепления здоровья. Некоторые правила закаливания.

Как правильно вести себя на воде(1ч)

Правила поведения на воде. Причины травм.

Игры и упражнения на воде. (2ч)

Правила поведения на воде. Причины травм.

Народные игры (2ч)

Многообразие игр. Игра: «Городки»

Подвижные игры. (5ч)

Игры на свежем воздухе, в помещении. Основные правила.

Резерв

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия проводятся в учебном кабинете, который знаком детям и располагает детей к более доброжелательной обстановке.

Оборудование: плакаты по окружающему миру 1-4 класс, муляжи уха, глаза, скелет(из кабинета биологии)

Календарно - тематический план 1класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Ко л-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды конт роля	Дата		Кор рект иров ка
							пл ан	факт	
1.	Дружи с водой(2ч) Советы доктора Воды	Состояния воды, вода в жизни человека, бережное отношение к воде	1	групповая	Тренин г общен ия				
2.	Друзья Вода и Мыло	Микробы. Мыло и вода-наши друзья.	1	Групповые индивидуаль ные	Дидакт ически е игры, чтение по ролям				
3.	Забота о глазах(1ч) Глаза – главные помощники человека	Строение глаза. Правила бережного отношения	1	Групповая	Игра «Полез но- вредно практи кум				
4.	Уход за ушами(1ч) Чтобы уши слышали	Строение уха. Учимся самомассажу	1	Групповая,	практи кум				
5.	Уход за зубами 3ч) Почему болят зубы	Строение зуба. Полезные и вредные продукты.	1	коллективна я	Кругл ый стол				
6.	Чтобы зубы были здоровыми. Экскурсия в ФАП	Осмотр детей стоматологом.	1	коллективна я	экскур сия				
7.	Как сохранить улыбку красивой	Как правильно чистить зубы.	1	коллективна я	практи кум	Конк урс рисун ков «Здор овая улыб ка»			
8.	Уход за руками и ногами(1ч) «Рабочие инструменты» человека	Уход за руками, массаж стопы	1	групповая	Инсцен ирован ие, практи кум				
9.	Забота о коже(3ч) Зачем человеку нужна кожа	Строение кожи. Правила ухода за кожей	1	коллективна я	Беседа				

10.	Надёжная защита организма	Значение и гигиена кожи	1	индивидуальная	практикум	Составление паспорта здоровья			
11.	Если повреждена кожа	Травмы. Первая помощь.	1	Коллективная, парная	Практикум под руководством медика				
12.	Как следует питаться(2ч) Питание – необходимое условие для жизни человека	Органы пищеварения Пословицы о продуктах питания	1	коллективная	Игра-путешествие				
13.	Здоровая пища для всей семьи	Витамины. Овощи-кладовая здоровья.	1	групповая	Изготовление коллажа	Защита коллажа «Здоровая пища»			
14.	Как сделать сон полезным(1ч) Сон лучшее лекарство	Зачем нужно спать? Правила здорового сна.	1	коллективная	Круглый стол	Составление памятки: «Здоровый сон»			
15.	Настроение в школе(1ч) Как настроение?	Азбука волшебных слов	1	Индивидуальная, коллективная	Психогимнастика				
16.	Настроение после школы(1ч) Я пришёл из школы	Правила поведения во внеурочное время	1	Индивидуальная, коллективная	Беседа, психогимнастика				
17.	Поведение в школе(2ч) Я ученик.	Дружба. Как дружить?	1	Коллективная, индивидуальная	Беседа, психогимнастика				
18.	Я ученик.	Поведение на уроке и перемене	1	групповая	Исследовательская работа:	Отчёт по исследованию			

					«Поведение ученика в школе»	ельской работе			
19.	Вредные привычки(2ч) Вредные привычки	Какие бывают вредные привычки.	1	Работа в парах	тренинг				
20.	Вредные привычки	Скажи нет-вредным привычкам!	1	коллективная	тренинг				
21.	Мышцы, кости и суставы(2ч) Скелет – наша опора	Скелет – опора человека. Мышцы для движения.	1	коллективная	практикум				
22.	Осанка – стройная фигура	Правильная осанка. Нарушения осанки.	1	коллективная	Составление памятки: «Что нужно делать для поддержания правильной осанки»				
23.	Как закаляться. Обливание и обтирание(1ч) Если хочешь быть здоров	Водные процедуры.	1	коллективная	практикум				
24.	Как правильно вести себя на воде(1ч)	Правила поведения на воде	1	коллективная	практикум				
25.	Игры и упражнения на воде(2ч)	презентация	1	Индивидуальная, работа в парах	практикум				
26.	Обучение плаванию.	Презентация	1	Индивидуальная, работа в парах	практикум				
27-28.	Народные игры(2ч) Русская игра «Городки». Посещение школьного стадиона	Старинная русская игра. Правила. Основные фигуры.	2	групповая	практикум	Веселые старты			
29.	Подвижные игры(5ч) Подвижные игры	Гуси-лебеди. Лапта.	1	коллективная	практикум				

	(на улице)	Правила							
30-31.	Подвижные игры (на улице)	Совушки. Горелки. Правила	2	коллективна я	практи кум				
32-33	Подвижные игры (на улице)	Семь палочек и др.правила	2	коллективна я	практи кум	«Весё лые старт БД»			

Литература:

Основная:

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы// Москва, ВАКО, 2008г

Дополнительная:

Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2003.

Беринич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, №8 / 2006.

Верхлина Г., Верхлин В., Работа над осанкой // Здоровье детей, №8 / 2006.

Верхлина Г., Верхлин В. Работа над осанкой // Здоровье детей, №9 / 2006.

Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организма.- СПб., 1998.

Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья // Здоровье детей, №1 / 2006.

Кокаева И. Ю. Растить ученика здоровым // Нач. шк., №7, 2003.

Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.

Мельничук В.М. Я и моё здоровье// Методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии, 1,2,3класс, Новосибирск, Издательство Новосибирского университета, 2000г

Новолодская Е. Г. Уроки здоровья // Нач. шк., №5, 2001.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы// Москва, ВАКО, 2008г

Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья // Нач. шк., №10, 200