

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»
для обучающихся 1 и 4 класса

Пояснительная записка

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

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 1 и 4 класса (по 1 часу в неделю в 1 классе , 0.5 ч в 4 классе)

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

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

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Прогнозируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

Содержание программы

1 класс

«Здоровейка»

1 год обучения

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	33	

Содержание программы

«Здоровейка»

4 год обучения

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 0,5 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	Круглый стол
II	Питание и здоровье	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	2	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	2	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	2	Научно- практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	16ч.	

Поурочное планирование «Здоровейка» 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата	Факт	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4			
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1			праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5			
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1			
2.4	Как и чем мы питаемся				
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7			
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6			
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1			
4.2	Зрение – это сила	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			
4.4	Весёлые переменки	1			
4.5	Здоровье и домашние задания	1			

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			Игра- викторин а
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4			
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1			
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3			
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1			день вежливос ти
6.2	Вредные и полезные привычки	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i>	4			
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			диагности ка
	Итого:	33			

Поурочное планирование «Здоровейка» 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Все го, час.	дата	Фактич	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	2			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены	1			За круглым столом
2	Физическая активность и здоровье . Как познать себя	1			За круглым столом
II	<i>Питание и здоровье</i>	2			
1	Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи	1			КВН
2	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»	1			Викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	4			
1	Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни»	1			Беседа
2	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодую».	1			Игра-викторина
3	Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья	1			«Разговор о правильном питании»
4	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6			
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята И запомнить это надо!». Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			«Разговор о правильном питании»
4.2	Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни Делу время , потехе час.	1			Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2			
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься . <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1			«Разговор о правильном питании»
5.2	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Диагностика книги здоровья
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	2			

6.1	Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика	1			Научно – практическая конференция
6.2	Школа и моё настроение В мире интересного.	1			Беседа.Игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2			
7.1	Я и опасность. Игра «Мой горизонт»	1			Научно – практическая конференция
7.2	Гордо реет флаг здоровья. «Умеее ли вы вести здоровый образ жизни».	1			Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	16			

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.