Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ Приказ от\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**общекультурного направления**

**«Школа здоровья»** 1 класс

**начального общего образования**

**Количество часов -**32 часа

**Учитель** Нечепуренко Наталья Николаевна

Программа разработана на основе программы «Педагогика здоровья»

под редакцией В.Н. Касаткиной 2000г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа имеет своей целью раскрыть детям основы здоро­вого образа жизни, позволяю­щие эффективно решать одну из са­мых акту­альнейших задач современ­ного образования — формиро­вание здоро­вого об­раза жизни младших школьников (обучение детей эле­ментарным приёмам здорового об­раза жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению уча­щихся)

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность 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 и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игро­выми сюже­тами и персо­нажами.

Наряду с теоре­тическим мате­риалом ученикам предлагаются *практи­че­ские ре­комен­дации, игры и уп­ражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболева­ний у детей младшего школьного возраста и ока­занию доврачебной по­мощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми прово­дятся заня­тия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, дело­вые игры («Ско­рая по­мощь», «Доктора природы», «Вопросы-от­веты»), ком­плекс уп­ражнений, обще­ние с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и раз­рушающими здоро­вье, и т.д.

В одной беседе может быть за­тронуто одно или несколько на­правлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические уп­ражне­ний, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в се­бе»). Оздоро­ви­тельные паузы комбинируются, 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 ре­бёнку для ук­репления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия ус­талости, обретения спокойствия и равнове­сия и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет. Сроки реализации программы — 4 года.

***Форма и режим занятий:***

*Форма обучения*

по количеству учащихся:фронтальная,групповая, парная, индивидуаль­ная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицин­ском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экс­курсии)

**Планируемые результаты**

*К концу 1 года обучения:*

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведе­ния в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и зака­ливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь*:* правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, со­держать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреж­дений, выби­рать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закали­вающие процедуры,соблюдать правила безо­пасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

**Личностные результаты**

освоения учащимися содержания программы по формированию здорового образа жизни являются следующие умения: • 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;

• 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.

**Метапредметные результаты**

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  проведения | ТЕМА | **К**олич  часов |
| 1 | 04.09 | Я познаю себя | 1 |
| 2 | 11.09 | Уход за ушами | 1 |
| 3 | 18.09 | Уход за зубами | 1 |
| 4 | 25.09 | Уход за руками и ногами | 1 |
| 5 | 02.10 | Забота о коже | 1 |
| 6 | 09.10 | Человек в мире людей. | 1 |
| 7-8 | 16, 23.10 | Питание и эмоциональное состояние. Как следует питаться. | 2 |
| 9-10 | 30.10, 13.11 | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. | 2 |
| 11-12 | 20, 27.11 | Питание и индивидуальное здоровье. | 2 |
| 13 | 04.12 | Производство, хранение и распространение продуктов питания. | 1 |
| 14 | 11.12 | Приготовление пищи. | 1 |
| 15-16 | 18, 25.12 | Зачем человеку нужен рот и что в нем находится. | 2 |
| 17 | 15.01 | Здоровое питание – здоровые зубы. | 1 |
| 18 | 22.01 | Как следует питаться | 1 |
| 19 | 29.01 | Как сделать сон полез­ным? | 1 |
| 20 | 12.02 | Настроение в школе | 1 |
| 21 | 19.02 | Настроение после школы | 1 |
| 22 | 26.02 | Поведение в школе | 1 |
| 23 | 05.03 | Вредные привычки | 1 |
| 24 | 12.03 | Мышцы, кости и суставы | 1 |
| 25 | 19.03 | Как закаляться. Обтирание и обливание | 1 |
| 26 | 02.04 | Как правильно вести себя на воде | 1 |
| 27 | 09.04 | Чтобы душа была здо­рова | 1 |
| 28 | 16.04 | Народные игры | 1 |
| 29 | 23.04 | Временно остановившиеся подвижные транспортные средства. | 1 |
| 30 | 07.05 | Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы? | 1 |
| 31 | 14.05 | Загадки «пустынной улицы». Двор - тоже улица | 1 |
| 32 | 21.05 | Опасность на «островке безопасности». | 1 |

«РАССМОТРЕНО» « СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017года

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чуйко Т.Г.