

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Упоровская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано:
На педагогическом совете
Протокол № 1
«31» 08 2015 года

Утверждаю:
Директор МАОУ Упоровская СОШ
Медведева П. Медведева
Приказ № 51 от «11» 09 2015г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)**

«Если хочешь быть здоров»

Возраст участников: 7-8 лет (1 класс).

Срок реализации: 1 год

Составила: Харлова В.Я.
учитель начальных классов

Упорово, 2015г.

Пояснительная записка.

Обстановка общего кризиса социально-экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа, - все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ, на возрождение духовных традиций русского человека, на воссоздание авторитета семьи.

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Вспоминается невеселая шутка: «Если бы людей судили за преступление против собственного здоровья, очень многие получили бы высшую меру». Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет навыков - эти основы не заложены с детства.

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

Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни»

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность - все это слагаемые здоровья человека.

Понятие образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Дополнительная образовательная программа «Если хочешь быть здоров» имеет **интеллектуально познавательную направленность**.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем: она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; педагог вместе с детьми изучает новую для себя учебную дисциплину, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Актуальность и практическая значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркиваются высокими статистическими показателями.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, пришедших в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами - с 5,6 до 16,4 %, нарушениями осанки - с 1,9 до 16,8 %. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Особое беспокойство вызывают слабоуспевающие дети, большинство которых из социально-неблагополучных, неполных семей. Значительная часть слабоуспевающих детей предъявляет многочисленные жалобы неврологического характера. Уровень здоровья у этой категории детей ниже, сниженным оказался и уровень физиологической зрелости.

Необходимо отметить, что половина этих детей не успевают с первого класса, а это значит, что они не были подготовлены к школьным нагрузкам при поступлении в школу, что в сочетании с неблагоприятными условиями в семье и явилось причиной социальной дезадаптации на самых ранних этапах обучения в школе.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья); проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья); честен, самокритичен (нравственное здоровье); коммуникабелен (социальное здоровье); уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни

Основные задачи программы.

Обучающие:

- Обогащать словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- Расширить представление учащихся о дорожной среде;
- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиены;
- Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
- Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Воспитательные:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- Формировать установки на здоровый образ жизни;
- Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- Воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- Создавать положительную психологическую атмосферу в классе;

Возраст детей-участников программы - учащиеся начальной школы, 7-8 лет.

Срок реализации программы - программа краткосрочная, рассчитана на 1 год.

Основная форма работы – групповая.

Учебная нагрузка - 1 час в неделю - 33 часа в год.

Прогнозируемые результаты.

В итоге обучения учащиеся должны:

Знать: основные режимные моменты; правила поведения учащихся в школе; правила личной гигиены; как устроен человек на уровне первоначальных сведений; что такое полезные и вредные привычки;

Уметь: планировать свое время; поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид; выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; оказывать первую медицинскую помощь.

Владеть: основными правилами сохранения здоровья; навыками коммуникации; практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье;

Освоение обучающимися дополнительной образовательной программы определяется следующими **методами диагностики:** тесты, контрольные опросы, собеседования, выполнение контрольных заданий.

Формой подведения итогов будут праздники, семейные дни здоровья.

Содержание программы.

Введение.

С чего все началось. Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Все живое в природе растет и изменяется. Что такое здоровый образ жизни? *Теоретическая часть:* беседа. *Практическая часть:* обзор книг о здоровье. Режим дня, учёбы и отдыха.

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Тюменской области). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минут движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа как источник отдыха и восстановления сил. *Теоретическая часть:* беседы, конкурсы, викторины *Практическая часть:* экскурсии, составление индивидуального режима дня.

Здоровье и здоровый образ жизни

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья Земли Тюменской. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Программа здоровья и ее роль. *Теоретическая часть:* беседы, групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки *Практическая часть:* конкурс рисунков, экскурсия в школьный медпункт, игра-путешествие.

Личная гигиена.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при несчастных случаях. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Правила личной гигиены. *Теоретическая часть:* чтение и обсуждение научно-популярной литературы, беседы *Практическая часть:* составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; составление ребусов и кроссвордов, экскурсия в музей.

Основы рационального питания.

Меню из трех блюд на всю жизнь. Состав пищи. Белки, жиры и углеводы - основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Аппетит и его отсутствие. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок, театрализация. *Практическая часть:* создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

Теоретическая часть: видео-уроки, инсценирование. *Практическая часть:* соревнования, праздники, конкурс сочинений, конкурс подвижных игр.

Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. На что идут дети, чтобы выглядеть взрослыми. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: видео-уроки, инсценирование, беседа с социальным педагогом школы *Практическая часть:* проектная работа, конкурс рисунков и плакатов.

Самопознание и саморегуляция.

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение научно-популярной литературы, ролевые игры, разговор со школьным психологом.

Практическая часть: тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?»

Методическое обеспечение

Раздел (наименование)	Используемые формы организации процесса	Методическое оснащение	Формы подведения итогов
Введение	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы	Выставка книг о здоровье	Собеседование
Режим дня, учёбы и отдыха	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины	Книги	Составление индивидуального режима дня
Здоровье и здоровый образ жизни	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины групповая дискуссия, рассказы, видео-уроки экскурсия в школьный медпункт	Книги, видеокассеты, телевизор, видеомагнитофон	Конкурс рисунков, игра-путешествие
Личная гигиена	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины экскурсия в городской музей.	Книги, плакаты, индивидуальные средства гигиены (зубная щетка, расческа), щетка	Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой,
		для одежды	обувью; составление ребусов и кроссвордов.
Основы рационального питания	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной лит-ры, конкурс пословиц и загадок, театрализации.	Книги, плакаты	Создание проекта, составление индивидуального меню
Значение физкультуры и закаливания	Беседы, чтение и обсуждение научно-популярной лит-ры,	Книги	Соревнования, праздники, конкурс сочинений, конкурс подвижных игр.
для сохранения здоровья	конкурс пословиц и загадок, инсценирование		Проектная работа, конкурс рисунков и плакатов.
Антиалкогольное и антитабачное воспитание	Видео-уроки, инсценирование, беседа с социальным педагогом школы, чтение и обсуждение научно-популярной лит-ры,	Книги, видеокассеты, телевизор, видеомагнитофон	
Самопознание и саморегуляция	Чтение и обсуждение научно-популярной литературы, ролевые игры, разговор со школьным психологом	Книги	Тестирование

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<i>Введение</i>	1	1	-
1.	<i>Режим дня, учёбы и отдыха</i>	6	5	1
1.1.	Режим дня первоклассника, Устав школы и здоровье учеников	1	1	

1.2.	О пользе зарядки Сон - лучшее лекарство.	1	0,5	0,5
1.3.	Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах Мы едем, едем, едем...	1	0,5	0,5
1.4.	Собака бывает кусачей	1	1	-
1.5.	Безопасность в доме	1	1	-
1.6.	Правила безопасности на воде	1	1	
2.	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	5	2	3
2.1.	Что я знаю о ЗОЖ Что такое иммунитет?	1	1	-
2.2.	Мудрое слово о здоровье Вирусные инфекции и их профилактика	1	0,5	0,5
2.3.	Вредные привычки	1	-	1
2.4.	Травматизм и его профилактика	1		1
2.5.	Советы доктора Айболита Что нужно знать о лекарствах	1	0,5	0,5
2.6.	Опасные и безопасные ситуации Стартуют все!	1		1
3.	<i>Личная гигиена</i>	6	2	4

3.1.	Как устроен человек? Гигиена позвоночника	1	0,5	0,5
3.2.	Забота о глазах Чтобы уши слышали	1	0,5	0,5
3.3.	Чтобы зубки не грустили	1	1	-
3.4.	Ногти и уход за ними	1	-	1
3.5.	Уход за волосами Чистые руки, чистое тело - смело берись за любое дело	1	-	1
3.6.	Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.	1	-	1
4.	<i>Основы рационального питания</i>	3	1,5	1,5
4.1.	Аппетит приходит во время еды	1	1	-
4.2.	Вкусное часто бывает опасным	1	-	1
4.3.	Витаминная семья Отравления и их профилактика Если хочешь быть здоров...	1	0,5	0,5
5.	<i>Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья</i> Путешествие в страну Здоровья	7	0,5	6,5
5.1.	Влияние высоких и низких температур на организм. Одевайся по сезону!	1	-	1
5.2.	Чихали мы на простуду! Соревнования на приз Деда Мороза	1	0,5	0,5
-5.3.	Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!	1	-	-
5.4.	Мама, папа, я - спортивная семья Вместе веселей играть!	1	-	1
5.5.	Малые олимпийские игры	1	-	
5.6.	<i>Антиалкогольное и антитабачное воспитание</i>	1		1
5.7.	Правда об алкоголе и табакокурении. Сам себе я помогу и здоровье сберегу	1	-	1
6.	<i>Самопознание и саморегуляция</i>	2	1	1
6.1.	Я - неповторимый человек	1	1	-
6.2.	Каким я был? Есть? Буду?	1	-	1
7.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	3	1,5	1,5
7.1.	Учусь настаивать на своем	1	0,5	0,5
7.2.	О чем говорят чувства?	1	0,5	0,5
7.3.	Моё настроение	1	0,5	0,5

	ВСЕГО:	33 час.	13,5 час.	18,5 час.
--	--------	---------	-----------	-----------

Литература для учителя:

1. Болотина Л.Р. Методика внеклассной работы в начальных классах. - М., 1978.
2. Глущенко А.Г. Внеклассная работа в начальных классах. - Киев, 1982.
3. Зайцева О. В, Карпова Е. В. На досуге: игры в школе, дома, на дворе. Ярославль, Академия развития, 1997.
4. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. - М., 1972.
5. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
6. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. - Воронеж, 1999.
7. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня. - М., 1988.
8. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. - М., 2004.
9. Пятьдесят сценариев классных часов. - М.: Центр «Педагогический поиск».
10. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп. - М.: ЦГЛ, 2002
11. Спутник классного руководителя. 1-4 классы / авт.-сост. Н.А.Максименко. - Волгоград: Учитель, 2007.
12. Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 2002.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2002
15. Для обучающихся:
16. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
17. Большая детская энциклопедия. - М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
18. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. И А.Агуреевых. - М.:Джулия, 1992
19. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. - Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000.
20. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. - М.: Новая школа, 1996.
21. Что такое? Кто такой? В 3т. - М.: Педагогика-Пресс, 1993.