

*Приложение
к планам
внеурочной
деятельности*

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
развития личности
МАОУ гимназии №39
«Французская гимназия»
«Уроки здоровья» (беседы о здоровье)

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Наметившаяся в образовании тенденция новых подходов в вопросах воспитания и обучения способствует созданию программ по здоровьесберегающему сопровождению воспитательно-образовательного процесса, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель программы: формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Содержание данной программы внеурочной деятельности полностью соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАОУ гимназии №39.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, на реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог должен учитывать, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и др.), необходимыми для развития навыков ребенка.

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

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, 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 упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори солнце в себе»). 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.

Содержание программы «Уроки здоровья» тесно связано с содержанием программ по окружающему миру, физической культуре, а знания, умения и навыки, приобретаемые на занятиях по внеурочной деятельности необходимы младшему школьнику для успешного обучения.

Программа рассчитана на 36 часов:

1 класс – 9 часов

2 класс – 9 часов

3 класс – 9 часов

4 класс – 9 часов

Формы работы

Форма работы с детьми, занимающимися по данной программе – это групповые занятия, которые проводятся один раз в неделю. На занятиях применяются следующие формы организации деятельности детей:

- вводная беседа по теме;
- проведение опытов;
- оздоровительная минутка;
- анализ ситуации;
- выполнение практического задания (практикум);
- выполнение творческого задания;
- выполнение тестового задания;
- психогимнастика;
- познавательная игра.

Занятия могут проводиться как в учебных кабинетах, так и в спортивном зале, кабинете психолога, на свежем воздухе. Так как в данном курсе много занятий практической направленности педагог может спланировать различные экскурсии исходя из возможностей местонахождения школы.

Содержание программы (1 год обучения)

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Цель: формирование у ученика основы здорового образа жизни и умения выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Гигиена Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.

Практические занятия

Питание и сон Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Практическое занятие

Поведение и настроение Поведение в школе. Настроение в школе, после школы.

Практическое занятие

Вредные привычки Курение. Алкоголь.

Практическое занятие

Строение человека Мышцы, кости и суставы.

Практическое занятие

Закаливание и поведение на воде Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде.

Практические занятия

Игры Народные игры. Подвижные игры.

Практические занятия

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Тема.	Месяц
Гигиена		
1	Друзья Вода и Мыло. <i>Практическое занятие</i>	Сентябрь
2	Чтобы зубы были здоровыми. <i>Практическое занятие</i>	Октябрь
3	Личная гигиена школьника . <i>Практическое занятие</i>	Ноябрь
Питание и сон		
4	Питание - необходимое условие для жизни человека Здоровая пища и сон - лучшие лекарства. <i>Практическое занятие</i>	Декабрь
Поведение и настроение		
5	Я — ученик. Режим дня <i>Практическое занятие</i>	Январь
Вредные привычки		
6	Привычки вредные и полезные <i>Практическое занятие</i>	Февраль
Строение человека		
7	Осанка — стройная спина! <i>Практическое занятие</i>	Март
Закаливание и поведение на воде		
8	Если хочешь быть здоров. <i>Практическое занятие</i>	Апрель
Игры		
9	Русские народные игры. Подвижные игры. <i>Практическое занятие</i>	Май

Планируемые результаты к концу 1 класса

К концу 1 класса **обучающиеся должны знать:**

- правила личной гигиены;
- особенности органов зрения и слуха;
- правила ухода за зубами, ушами;
- от чего зависит правильная осанка;
- как ухаживать за кожей;
- для чего нужны человеку кости, мышцы, суставы;
- что такое правильное, полноценное питание;
- что такое режим дня, как его соблюдать;
- правила поведения в школе;
- чем угрожают организму вредные привычки;
- способы закаливания организма.

Должны уметь:

- правильно умываться, чистить зубы, уши;
- правильно сидеть при письме, во время чтения;
- ухаживать за кожей;

- выполнять упражнения для развития мышц и мелкой моторики;
- распределять продукты питания на неделю по их калорийности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила поведения в школе;
- не поддаваться влиянию вредных привычек;
- правильно чередовать различные виды деятельности и отдыха.

Содержание программы (2 год обучения)

Этап углубленного изучения

Цель: формирование полноценного понимания основ здорового образа жизни.

Болезни Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.

Практическое занятие

Экскурсия

Прививки Прививки от болезней.

Экскурсия

Лекарства Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.

Практическое занятие

Безопасность Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.

Практическое занятие

Экскурсия)

Первая помощь Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Практические занятия

Медицина Сегодняшние заботы медицины.

Практические занятия

Тематическое планирование уроков здоровья во 2 классе

№ п/п	Темы	Месяц
Болезни		
1	Как организм помогает себе сам	Сентябрь
2	Здоровый образ жизни. <i>Практическое занятие</i>	Октябрь
Прививки		
3	Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	Ноябрь
Лекарства		
4	Домашняя аптечка. <i>Практическое занятие</i>	Декабрь
Безопасность		
5	Опасность в нашем доме. <i>Практическое занятие</i>	Январь
6	Как вести себя на улице. <i>Экскурсия</i>	Февраль
Первая помощь		
7	Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты ушибся или порезался. Переломы. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. <i>Практическое занятие</i>	Март
Медицина		
8	Расти здоровым. <i>Практическое занятие</i>	Апрель
9	Я выбираю движение. <i>Практическое занятие</i>	Май

Планируемые результаты к концу 2 класса

К концу 2 класса **обучающиеся должны знать:**

- правила здорового образа жизни;
- продукты, приносящие пользу организму;
- причины и признаки болезней;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в природе;
- правила оказания первой помощи;
- различные внешние проявления настроения;
- приёмы управления своим настроением;
- правила подготовки ко сну;
- причины тревожного сна.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- правильно пользоваться лекарственными препаратами;
- оказывать первую помощь при различных видах травм;

- соблюдать правила личной гигиены;
- владеть приёмами управления своим настроением

Содержание программы (3 год обучения)

Этап углубленного изучения

Цель: формирование полноценного понимания основ здорового образа жизни

Воспитание личностных качеств Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро.

Практические занятия

Этикет Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.

Практические занятия

Моя безопасность Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.

Практические занятия

Повторение Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Практические занятия

Тематическое планирование уроков здоровья в 3 классе

№ п/п	Темы	Месяц
Воспитание личностных качеств		
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	Сентябрь
2	Почему мы говорим неправду. <i>Практическое занятие</i>	Октябрь
3	Почему мы не слушаемся родителей? <i>Практическое занятие</i>	Ноябрь
4	Надо уметь сдерживать себя. <i>Практическое занятие</i>	Декабрь
Этикет		
5	Как вести себя за столом. Правила поведения за столом. <i>Практическое занятие</i>	Январь
Моя безопасность		
6	Как вести себя в транспорте и на улице. <i>Практическое занятие</i>	Февраль
7	Как вести себя в театре, кино, школе. <i>Практическое занятие</i>	Март
Воспитание личностных качеств		
8	Кто может считаться настоящим другом? Спешите делать добро. <i>Практическое занятие</i>	Апрель
Повторение		
9	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование). <i>Практическое занятие</i>	Май

Планируемые результаты к концу 3 класса

К концу 3 класса **обучающиеся должны знать:**

- правила поведения за столом;
- правила поведения в общественных местах (в транспорте, в театре, на улице, в школе);
- как вести себя с незнакомыми людьми;
- как нужно одеваться;
- вредные для здоровья поступки;
- интересные и безопасные способы времяпровождения.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- вежливо общаться по телефону;
- организовать свой досуг;
- сервировать стол.

Содержание программы (4 год обучения)

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель: умение перевести знания по здоровьесбережению в навыки.

Наше здоровье Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Принимаю решение.

Практические занятия

Вредные привычки Злой волшебник — табак. Зависимость. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Злой волшебник — алкоголь. Злой волшебник — наркотик. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Моя семья.

Практические занятия

Повторение Нестандартные уроки и праздники о дружбе, о чистоте и здоровье, питание.

Практические занятия

Тематическое планирование уроков здоровья в 4 классе

№ п/п	Темы	Месяц
Наше здоровье		
1	Что такое здоровье?	Сентябрь
2	Учимся думать и действовать. <i>Практическое занятие</i>	Октябрь
3	Учимся находить причину и последствия событий. <i>Практическое занятие</i>	Ноябрь
4	Я отвечаю за свое решение. <i>Практическое занятие</i>	Декабрь
Вредные привычки		
5	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	Январь
6	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. <i>Практическое занятие</i>	Февраль
7	Волевое поведение. Помогите себе сами. <i>Практическое занятие</i>	Март
Повторение		
8	Откуда берутся грязнули? (Игра-путешествие). <i>Практическое занятие</i>	Апрель
9	Я здоровье берегу - сам себе я помогу. <i>Практическое занятие</i>	Май

Планируемые результаты к концу 4 класса

К концу 4 класса **обучающиеся должны знать:**

- что такое эмоции, стресс и как они влияют на здоровье;
- полезные для здоровья привычки и занятия;
- какие вредные для здоровья вещества содержатся в алкогольных напитках, сигаретах, наркотиках;
- о толерантности как качестве личности.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- критически относиться к употреблению алкоголя, табака, наркотиков;
- делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения;
- отказать в ситуации давления;
- владеть приёмами самообслуживания.

Универсальные учебные действия, которыми должны овладеть обучающиеся по окончании курса

Познавательные

Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.

Личностные

Овладение действиями смыслообразования (интерес, мотивация); действиями нравственно-этического оценивания; формирование личного эмоционального отношения к себе и окружающему миру; формирование эмоционального позитивного отношения к себе и окружающим; личностная мотивация; ориентация на моральные нормы.

Регулятивные

Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция, способность к волевому усилию.

Коммуникативные

Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;
формирование вербальных способов коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);
формирование невербальных способов коммуникации – посредством контакта глаз, мимики, жестов, позы, интонации и т.п.);
формирование умения работать в парах и малых группах;
формирование опосредованной коммуникации (использование знаков и символов).
учитывать позицию собеседника (партнера).

Список литературы

Литература для учителя

1. Балабанова В. В. Биология, экология, здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие / В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева – Волгоград: Учитель, 2003. – 152 с.
2. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст]: метод. пособие / Н. И. Дереклеева - М.: Вако, 2004. – 198 с.
3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: метод. пособие / В. И. Ковалько - М.: Вако, 2004. – 295 с.
4. Обухова Л. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья [Текст]: метод. пособие / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина - М.: Вако, 2005. – 208 с.
5. Психофизиологическое сопровождение образовательного процесса: методическое пособие// Под ред. Э. М. Казина. – Кемерово, 2006. – 91 с.
6. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе [Текст]: метод. пособие / Н. К. Смирнов - М.: Просвещение, 2005. – 275 с.
8. Соловьёва Т. А. Первоклассник: адаптация к новой социальной среде [Текст]: метод. пособие / Т. А. Соловьёва, Е. И. Рогалева - М.: Вако, 2008. – 365 с.
9. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе [Текст]: метод. пособие / О. А. Степанова - М.: 2003. – 184 с.

Литература для обучающихся

1. Мельничук В. М. Дневничок – Здоровячок [Текст]: Рабочая тетрадь по валеологии для учащихся начальной школы. 1 класс/ В. М. Мельничук – Сибирское университетское издательство : 2007. – 42 с.

2. Мельничук В. М. Дневничок – Здоровячок [Текст]: Рабочая тетрадь по валеологии для учащихся начальной школы. 2 класс/ В. М. Мельничук –: Сибирское университетское издательство 2007. – 43 с.
3. Мельничук В. М. Дневничок – Здоровячок [Текст]: Рабочая тетрадь по валеологии для учащихся начальной школы. 3 класс/ В. М. Мельничук –: Сибирское университетское издательство 2007. – 43 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522608

Владелец ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА

Действителен с 03.09.2023 по 02.09.2024