

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Расти здоровым» 1 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинка к здоровью» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная 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.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по два часа (66 часов).

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.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. 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 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.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Участники программы:

- учащиеся;
- родители;
- педагоги, психолог, администрация;
- медицинский работник школы.

Календарно - тематическое планирование занятий кружка « Расту здоровым»

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля	Дата занятия
			Теория 0,5 часа	Практика 0,5 час		
1.	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье	2	Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок	Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	Фронтальный опрос	09.09
2.	Дружи с водой Советы доктора Воды	2	Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.	Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	16.09
3.	Дружи с водой Друзья вода и мыло	2	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.	Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Конкурс на самое интересное, занимательное задание	23.09
4.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	2	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	Фронтальный опрос	30.09
5.	Уход за ушами Чтобы уши слышали	2	Беседа. Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная	Конкурс на лучшее доказательство	7.10

				минутка. «Самомассаж ушей».		
6.	Уход за зубами. Почему болят зубы	2	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...» Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»	Творческое рисование.	14.10
7.	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми	2	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест.	Тест	21.10
8.	Как сохранить улыбку красивой?	2	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия.	Творческая работа. «Как сохранить зубы».	28.10
9.	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	2	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать».	Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».	11.11
10.	Забота о коже Зачем человеку кожа	2	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.	Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка».	Фронтальный опрос	18.11
11.	Надёжная защита организма.	2	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Практическая работа.	Тест	25.11
12.	Забота о коже. Если кожа повреждена	2	Рассказ учителя о повреждениях кожи.	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	Работа по карточкам	02.12
13.	Как следует питаться Питание-необходимое условие для жизни человека	2	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.	Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Фронтальный опрос	09.12
14.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про	Оздоровительная минутка. Золотые правила	Анализ ситуации	16.12

			девочку, которая плохо кушала»	питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».		
15.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	Ответы на вопросы	23.12
16.	Настроение в школе Как настроение?	1	Беседа. Встреча с доктором Любовь.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Тест	
17.	Настроение после школы Я пришёл из школы	2	Беседа. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	Анализ ситуации	
18. 19.	Поведение в школе Я- ученик	2	Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	Творческая работа «Придумай правила»	
20.	Вредные привычки	2	Беседа «Это красивый человек».	Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».	Познавательная игра	
21.	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	2	Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование	Фронтальный опрос	
22.	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	2	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн.	Конкурс на лучшее инсценирование	
23.	Полезен ли спорт для здоровья	2	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»	
24.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	2	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»	
25.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	2	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия Просмотр фильма	Мини выставка	
26.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.	Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и водой»	

27.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	2	Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка. Творческая работа.	Фронтальный опрос	
28.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами..	Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»	Найди правильный ответ (карточки)	
29.	Почему мы болеем	2	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос	
30.	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.	Оздоровительная минутка. Коллективная работа.	Фронтальный опрос. Познавательная игра.	
31.	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	2	Беседа «Из чего получают лекарства»	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает»	Работа по карточкам	
32.	Народные игры.	2	Беседа по теме.	Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд»	Игра-конкурс	
33.	Подвижные игры Русская игра «Городки»	2	Беседа по теме.	Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета»	Игра-конкурс	
34.	Солнце и витамины	1	Беседа «Человек и его здоровье»	Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода»	Фронтальный опрос	
35	Как помочь сохранить себе здоровье	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков	Фронтальный опрос	
36	<i>Обобщающее занятие «Доктора здоровья».</i>	2	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»	Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.	Игра - конкурс	