

**Приложение
к Программе АООП**

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Разговор о здоровье»
(1-4 класс)**

**Автор-составитель: Волгутова
С.И.**

с. Ульяново

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Организация внеурочной деятельности младших школьников /сост. С. К. Тивикова, М. К. Прятлева -Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2011.

Рабочая программа курса «Разговор о здоровье» для учащихся 1-4 классов составлена на основе программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (авторы: О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова / НН: ГОУ ДПО НИРО, 2011).

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей – всегда актуальна. Именно внеурочная работа в состоянии сделать для полноценного здоровья современного ученика больше, чем врач.

Цель программы: формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии с миром внешним – природной и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия.

Решаемые задачи: всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами решения этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

В основу предлагаемой программы положена разработанная авторами и широко апробированная на территории Нижегородской области и других территориальных образований РФ программа «Уроки здоровья и ОБЖ (1-4)». Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм её использования в школьной практике полностью отвечают требованиям ФГОС.

Программа «Разговор о здоровье» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников – формирование в процессе

внеурочной деятельности мировоззренческо- ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержание программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующих накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. Авторами предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный опыт в решении проблем и ситуаций. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребёнка становится естественной потребностью жизни.

Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающий в деятельности учащихся.

Главным результатом являются практические навыки детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

Важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений обучающихся о своём здоровье и способах его сохранения и преумножения.

Эти результаты можно оценивать посредством анкетирования, диагностирования.

Очень важно, чтобы сам ученик видел своё развитие и свои достижения в вопросах здоровья и вёл собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты, строил графики и диаграммы.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый год обучения

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и

болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальновидность. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану. Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

Хотим быть здоровыми - действуем! Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или о рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

Хотим быть здоровыми - действуем! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения

Ещё раз о здоровье. От чего зависит твоё здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми - действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, spoим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. () (11цш1(' и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым – действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Ожидаемые результаты реализации программы

Потребностно-мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно-ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

Деятельностно-поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или/и сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

Литература:

1. Программа «Обучения здоровью» для 1 – 11 классов, под общ. редакцией Л.Ф.Шатохиной - Москва, 2005, 48 с.

2. Осокина Г.И., Тимофеева Е.А.. Игры и развлечения детей в воздухе. - М. Просвещение, 1983.
3. Обучение здоровью. Пособие для школьных медицинских работников. - М., 2004, 134 с.
4. Тематические статьи из журналов «Начальная школа», «Народная школа» за 2007 – 2010 годы;
5. Уроки здоровья и ОБЖ.. 1 год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. – Нижний Новгород: НГЦ, 2000.
6. Уроки здоровья и ОБЖ.. 2 год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. – Нижний Новгород: НГЦ, 2002.
7. Уроки здоровья и ОБЖ.. 32 год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. – Нижний Новгород: НГЦ, 2003.
8. Уроки здоровья и ОБЖ.. 2 год обучения: методические рекомендации для учителя / О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова, О.А.Лобанова, С.В.Чеблукова. – Нижний Новгород: НГЦ, 2007.
9. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации/ И.Ю. Абросимова. - Нижний Новгород: НГПУ, 2009.

Материально-техническое обеспечение.

Классная доска
Компьютер «Асер»
Мультимедийный проектор

Методическое обеспечение

Организация внеурочной деятельности младших школьников /сборник программ / сост. С.К.Тивикова, М.К. Приятелева. - Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2011г
Авторская программа О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова «Разговор о здоровье»

