

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ташебинская начальная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «26» 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

директор  М.В. Долматова

Приказ № 16 от «30» 08 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

для 1-4 классов
на 2016 – 2017 уч.г.

Составили:

учителя начальных классов

Тимошкина Н.А.

Кольчикова А.А.

Братанова Т.А.

Братанова Е.А.

п. Ташеба, 2016 г.

Аннотация

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» для 1-4 класса составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению;
- основной образовательной программы МБОУ «Ташебинская НОШ»;
- учебного плана МБОУ «Ташебинская НОШ»;
- положения о рабочей программе МБОУ «Ташебинская НОШ»

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Если хочешь быть здоров» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Если хочешь быть здоров» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Цель и задачи программы:

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Принципы построения программы:

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов

деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1-4 года обучения. В связи с тем, что школа является малокомплектной занятия проводятся совместно в 1-2 и 3-4 классе.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на четыре года обучения, 1 час в неделю.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

- Занятия в классе и в природе.
- Уроки – путешествия.
- Праздники.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Если хочешь быть здоров» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические **приёмы** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Если хочешь быть здоров» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Планируемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

Содержание программы

1-2 класс – 34 часа

Почему мы боеем(3ч)

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч)

Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч)

Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2)

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч)

Отравление лекарствам. Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч)

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения на воде(1ч)

Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч)

Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)

Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей.

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение.

**Тематическое планирование
курса «Если хочешь быть здоров» 1-2 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Почему мы боеем.	3
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Прививки от болезней.	2
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2
6.	Как избежать отравлений.	2
7.	Безопасность при любой погоде.	2
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1
10.	Правила обращения с огнём.	1
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13.	Как защититься от насекомых.	1
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2
17.	Первая помощь при травмах.	3
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3

Всего – 34 часа

**Содержание программы
3-4 класс – 34 часа**

Чего не надо бояться(1ч)

Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)

Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч)

Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Почему мы не слушаемся родителей(2ч)

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Не грызи ногти, не ковырай в носу(2ч)

Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (обобщение).

Как относиться к подаркам(2ч)

Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Как следует относиться к наказаниям(1ч)

Наказание.

Как нужно одеваться(1ч)

Одежда.

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)

Ответственное поведение.

Как вести себя, когда что – то болит(1ч)

Боль.

Как вести себя за столом(2ч)

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как вести себя в гостях(1ч)

Ты идёшь в гости.

Как вести себя в общественных местах(2ч)

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)

Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Что делать. Если не хочется в школу(1ч)

Помоги себе сам.

Чем заняться после школы(1ч)

Умей организовать свой досуг.

Как выбрать друзей(2ч)

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Как помочь родителям(1ч)

Как доставить родителям радость.

Как помочь больным и беспомощным(2ч)

Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Повторение(3ч)

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

**Тематическое планирование
курса «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Чего не надо бояться.	1
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2
3.	Почему мы говорим неправду.	2
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2
6.	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2
7.	Как относиться к подаркам.	2
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1
9.	Как нужно одеваться.	1
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1
12.	Как вести себя за столом.	2

13.	Как вести в гостях.	1
14.	Как вести себя в общественных местах.	2
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1
17.	Чем заняться после школы.	1
18.	Как выбрать друзей.	2
19.	Как помочь родителям.	1
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2
21.	Повторение.	3

Всего-34 часа

**Календарно-тематическое планирование
курса «Если хочешь быть здоров» 1-2 класс**

№	Дата		Тема занятия	Примечание
	План	Фактически		
1.	6.09		Причины болезни.	
2.	13.09		Признаки болезни.	
3.	20.09		Как здоровье?	
4.	27.09		Как организм помогает себе сам.	
5.	4.10		Здоровый образ жизни.	
6.	11.10		Какие врачи нас лечат.	
7.	18.10		Инфекционные болезни.	
8.	25.10		Прививки от болезней	
9.	8.11		Какие лекарства мы выбираем.	
10.	15.11		Домашняя аптечка.	
11.	22.11		Отравление лекарством.	
12.	29.11		Пищевые отравления.	
13.	6.12		Если солнечно и жарко.	
14.	13.12		Если на улице дождь и гроза.	
15.	20.12		Опасность в нашем доме.	
16.	27.12		Как вести себя на улице.	
17.	17.01		Вода – наш друг.	
18.	24.01		Чтобы огонь не причинил вреда.	
19.	31.01		Чем опасен электрический ток.	
20.	7.02		Травмы.	
21.	14.02		Укусы насекомых.	
22.	21.02		Что мы знаем про кошек и собак.	
23.	28.02		Отравление ядовитыми веществами.	
24.	7.03		Отравление угарным газом.	
25.	14.03		Как помочь себе при тепловом ударе.	
26.	21.03		Как уберечься от мороза.	
27.	4.04		Растяжение связок и вывих костей.	
28.	11.04		Переломы.	
29.	18.04		Если ты ушибся и порезался.	
30.	25.04		Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.	
31.	2.05		Укусы змей.	
32.	16.05		Расти здоровым.	
33.	23.05		Воспитавай себя.	
34.	30.05		Я выбираю движение.	

**Календарно-тематическое планирование
курса «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс**

№	Дата		Тема занятия	Примечание
	План	Фактически		
1.	6.09		Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	
2.	13.09		Учимся думать.	
3.	20.09		Спешите делать добро.	
4.	27.09		Поможет ли нам обман.	
5.	4.10		«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	
6.	11.10		Надо ли прислушиваться к советам родителей.	
7.	18.10		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
8.	25.10		Все ли желания выполнимы.	
9.	8.11		Как воспитать в себе сдержанность.	
10.	15.11		Как отучить себя от вредных привычек.	
11.	22.11		Как отучить себя от вредных привычек (обобщение).	
12.	29.11		Я принимаю подарок.	
13.	6.12		Я дарю подарок.	
14.	13.12		Наказание.	
15.	20.12		Одежда.	
16.	27.12		Ответственное поведение.	
17.	17.01		Боль.	
18.	24.01		Сервировка стола.	
19.	31.01		Правила поведения за столом.	
20.	7.02		Ты идёшь в гости.	
21.	14.02		Как вести себя в транспорте и на улице.	
22.	21.02		Как вести себя в театре, в кино, школе.	
23.	28.02		Умеем ли мы вежливо общаться.	
24.	7.03		Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
25.	14.03		Помоги себе сам.	
26.	21.03		Умей организовать свой досуг.	
27.	4.04		Что такое дружба.	
28.	11.04		Кто может считаться настоящим другом.	
29.	18.04		Как доставить родителям радость.	
30.	25.04		Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	
31.	2.05		Спешите делать добро.	
32.	16.05		Огонёк здоровья.	
33.	23.05		Путешествие в страну здоровья.	
34.	30.05		Культура здорового образа жизни.	

Литература.

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
2. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
3. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
4. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
5. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
6. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
7. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М. 2005г.
8. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
9. Юдин Г.Н. «главное чудо света» М., 1991г.