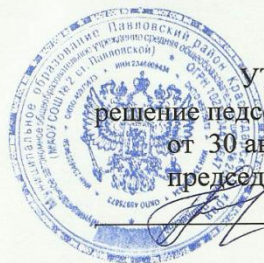


Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 2 станицы Павловской



УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30 августа 2013 года
председатель педсовета
Р.В. Кадыров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

секция

Будь здоров!

срок реализации - 4 года

возраст обучающихся 7-11 лет

составитель

Епикова Вера Ивановна
учитель начальных классов
МАОУ СРОШ №2

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первое место. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью, как главной жизненной ценности. Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни. Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности. Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников. Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

1.2. Сроки реализации программы.

Данная программа занятий рассчитана на 4 года и составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы.

1.3. Распределение часов по годам обучения.

1 класс – 33 часа,

2 класс – 34 часа,

3 класс – 34 часа,

4 класс - 34 часа.

1.4. Цели программы.

– формирование у детей установку на жизнь как высшую ценность, учить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

– создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

Задачи программы:

– научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;

– дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья;

– научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

– формировать важнейшие социальные навыки, способствующие социальной адаптации, профилактика вредных привычек.

Организация внеурочной деятельности младших школьников в кружке основывается на следующих **принципах**:

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, определяющие 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.

1.5. Пути, методы, средства достижения цели.

Занятия по программе «Будь здоров» 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.

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

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство и т. п.

Занятия спланированы разных видов: беседа, оздоровительные минутки, игры, комплекс упражнений, общение с природой, праздники и др.

1.6. Возрастная характеристика группы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших школьников (7-11 лет).

1.7. Форма организации детского коллектива. Секция.

2. Тематический план программы

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Кол-во часов		Характеристика деятельности учащихся
			ауди торные	внеаудиторные	
1 год обучения		33 часа			
1	Режим для первоклашки	2	1	1	Игра «Знакомство» Раскраска. Экскурсия. Информация. Рисунок. Комплекс утренней зарядки.
2	Я и моя семья	6	2	4	Выставка фото. Фантазирование. Поход Беседа. Социометрия. Весёлые старты
3	Мой организм	8	4	4	Беседа. Фантазирование. Опыты. Рекомендации. Беседа. Упражнения для осанки. Доклад. Наблюдение. Правила бережного отношения к зрению. Беседа. Опыты. Выучат правила бережного отношения к органам слуха. Информация о строении зуба. Практикум «Правила чистки зубы и выбора зубной пасты» Знакомство со школьным стоматологом.
4	Питание	6	3	3	Информация. Исследование. Аукцион рецептов. Составление меню. Встреча с медработником.
5	Одежда	4	2	2	Информация. Фантазирование «Одежда будущего». Практикум.
6	Безопасность	5	1	4	Беседа. Практикум. Экскурсия. Конкурс снеговиков. Практическое занятие. Соревнования по выносливости и сноровке Беседа. Экскурсия. Практическое занятие. Соревнования на знание ПДД
7	Рекомендации на лето	2	2	0	Изучат рекомендации по укреплению здоровья летом. Подведут итоги проделанной работы, проведут выставку рисунков, сделанных в течение года.
	итого	33 ч	15 ч	18 ч	

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Кол-во часов		Характеристика деятельности учащихся
			ауди торные	внеаудиторные	
2 год обучения		34 часа			
1	Что такое здоровье?	2	1	1	Информация. Соревнование. Беседа. Виды игр. Тест. Оздоровительная зарядка. Весёлые старты.
2	Подвижные игры	4		4	Подвижные игры. Соревнования.
3	Болезни и лекарства	2	1	1	Информация. Экскурсия. Беседа. Виды игр. Тест. Оздоровительная зарядка. Весёлые старты.
4	Спорт и здоровье	9		9	Подвижные игры. Соревнования. Весёлые эстафеты.
5	Режим дня второклассника	2	2		Беседа. Памятка «Как правильно готовить уроки». Соревнования
6	Зачем человек ест?	8	6	2	Информация. Иллюстрация. Практическое занятие. Информация. Рисунок. Памятка. Упражнения. Рекомендации.
6	Красота и здоровье	4	2	2	Информация. Игра «Можно или нельзя». Экскурсия. Богатырские потешки.
7	Прививки и болезни	3	2	1	Встреча с медработником. Беседа. Выставка рисунков. Олимпийские соревнования
	итого	34ч	14ч	20 ч	
3 год обучения		34 часа			
1	Введение	2	2		Информация. Карта здоровья.
2	Мои лучшие друзья	8	2	6	Составление режима школьника. Спортивные эстафеты.
3	Наш организм	8	3	5	Информация. Рисование. Зарядка для мышц и осанки. Практическое занятие. Экскурсия. Игра. Соревнования.
4	Мое настроение	4	2	2	Беседа. Упражнения на снятие напряжения. Подвижные игры.
5	Наша пища	7	4	3	Беседа. Исследование. Праздник.
6	Спорт и здоровье	5	2	3	Подвижные игры. Соревнования.
	ИТОГО	34	17	17	
4 год обучения		34 часа			
1	Я продолжаю расти	2	2		Информация. Фантазирование. Замеры роста.
2	Мои лучшие друзья	8	4	4	Составить режим. Спортивный праздник.
3	Щедрость и доброта	8	4	4	Беседа. Стихи о дружбе. Портрет друга (описание). Праздник. Соревнования.
4	Семья	7	3	4	Беседа. Исследование. Игра. Рисунок. Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»
5	Охраняя	9	4	5	Информация. Выращивание растений. Поход.

	природу - сохраняем себя				Спортивные соревнования
	ИТОГО	34	17	17	

3. Содержание программы

Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1 класс – 33 ч	
Режим для первоклашки (2ч) Давайте познакомимся. Здоровье – что это? Культура здоровья и ее составляющие.	Проект. Режим дня первоклассника.
Я и моя семья (6ч) Режим всем необходим. Чтобы здоровым быть - по режиму нужно жить. Составление режима дня.	Игра «Знакомство», экскурсия, урок-соревнование. Игра «Какое время суток», практическое занятие «комплекс утренней зарядки» Разучивание комплекса утренней гимнастики.
Мой организм. (8 ч) Кожа и уход за ней. Зубы и правила чистки зубов. Легкие и воздух. Сердце и его работа. Понятие о гемоглобине. Глаза и их охрана. Береги орган слуха. Сохранение и укрепление осанки. Мышцы и нагрузки. Наши нервы и мозг. Тренировка ума.	Игра «Выбирай ответ», практическое занятие «Моем руки чисто, чисто!», праздник «В гости к Мойдодыру», опыты «Гигиена кожи», гимнастика для тела, экскурсия в кабинет стоматолога.
Питание (5ч) Культура питания. Приглашаем к чаю Как и чем мы питаемся Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	Проект «Здоровая пища для всей семьи». Советы медработника о правильном питании. Игра «Полезно или вредно».
Одежда (4ч) Какой должна быть одежда, чтобы сохранить здоровье. Фантазирование «Одежда будущего».	Проекты. «Одежда для людей разных профессий». «Влияние сезонных изменений на одежду детей».
Безопасность (5 ч) Переменки и урок. Чем опасны лестница и паркет. Один дома. Электрические приборы. Спички не игрушки. Поведение на улице зимой. Поведение у водоемов.	Экскурсии «Опасные места в школьном дворе», «В пожарную часть», «К водоему». Практикум «Движемся по лестнице», «Головной убор из бумаги». Конкурс «Снеговик»
Рекомендации на лето (2ч) Безопасная дорога в школу. Опасные участки дороги у школы. Наши помощники на дороге.	Экскурсия «Опасности на дороге у школы». Практическое занятие «Переходим дорогу»
2 класс – 34 часа	
Что такое здоровье? (2 ч) Что такое здоровье? Виды игр. Что они воспитывают?	Здоровый образ жизни (соревнования)
Подвижные игры (4ч)	Подвижные игры с мячом, со скакалкой, спортивные эстафеты, игры на внимание.
Болезни и лекарства. (2ч) Почему мы бодем. Что нужно знать о лекарствах. Где хранить лекарства? Лекарственные растения. Защитные функции организма и как их укреплять? Прививки от болезней.	Практические занятия по укреплению здоровья, встреча со школьным медработником, исследование «Как часто болеют в моей семье?»
Спорт и здоровье (9ч)	Игра с камушками «Чёт и нечет», «Ходок», «Рыбаки и рыбки», «Горячая картошка», «Пятнашки», «Зевака» . Подвижные игры с мячом. Спортивные эстафеты. Акция «Я

	выбираю спорт!»
Режим дня второклассника (2ч) Моя работа и мой отдых. Подготовка и защита проектов «Мой режим дня»	---
Зачем человек ест? (8ч) «Приключения картошки». Виртуальная экскурсия. «Морковкина копилка». Подготовка и оформление коллективного проекта. Практическое занятие «Блюда из овощей». О зрении. «Лук от семи недугов». «Путешествие» бутерброда	Как правильно питаться? (экскурсия в школьную столовую) Подготовка и проведение выставки «Овощи и фрукты»
Красота и здоровье (4ч) Чтобы ногти не ломались. Витамины для кожи.	Экскурсия в парикмахерскую, в стоматологию
Прививки и болезни (3ч) Детские болезни и прививки.	О пользе закаливания. Встреча с медработником
3 класс – 34 часа	
Введение (1ч) Вот мы и в школе. Практическая работа: Измерение роста и массы тела	----
Наш организм (16ч) Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство	Экскурсия в ДЮСШ. Сочинение сказки «Цветные сны Оле-Лукояе». Разучивание игр-эстафет «Эстафеты-поезда» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «Мои друзья – физкультура и спорт». Фотоконкурс.
Мое настроение (4ч) Беседа. «Спешить делать добро»	«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!», «Игры, которые способствуют хорошему настроению». Составление «Правил общения». Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.
Наша пища (7ч) Из чего состоит пища. Что нужно есть в разное время года. Продукты полезные и вредные. Меню школьника. Какие напитки употреблять школьнику. Поговорим о кашах. Кубань щедра овощами и фруктами. Правила питания. Исследования о картошке, кашах, горошке, чае.	Экскурсия «Щедрая осень». Исследования о картошке, кашах, горошке, чае. Праздники «Ах, горошек!», «Приключения картошки». Аукцион рецептов. Практические занятия «Салаты из овощей» и «Стол к чаю»
Спорт и здоровье (5ч) Олимпиада 2014 года. Влияние спорта на здоровье. Спортивные секции и их значение. Разучивание подвижных игр.	Веселые старты. Соревнования по различным видам спорта. Подвижные игры.
4 класс – 34 часа	
Я продолжаю расти (2ч)	-----
Мои лучшие друзья (8ч) Как подружиться и с кем. Какой я сам (привычки, поступки). Щедрость и жадность. Драться или нет. Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. Портрет моего друга.	Игры «Хочу дружить», «Хорошо - плохо». Практическое занятие «Портрет друга», праздник «Добрым быть лучше»
Щедрость и доброта (8ч)	
Семья (7ч)	
Охраняя природу - сохраняем себя (9ч) Правило поведения на природе. Ядовитые и съедобные растения. Лекарственные растения. «Аптека» на подоконнике. Экологические знаки. Оказание первой помощи на природе.	Выращивание лекарственных растений. Однодневный поход «в гости к природе». Практическое занятие «Оказание первой помощи»

4. Предполагаемый результат

По окончании изучения курса «Будь здоров» предполагается получение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности повседневной жизни.

Первый уровень 1 класс - первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Второй уровень 2 класс - культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Третий уровень 3-4 класс - интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях; формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Личностные результаты:

- -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты.

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

5. Формы и виды контроля

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- Выставки.
- Игры-эстафеты, соревнования.
- Диагностическое тестирование
- Защита проектов.
- Праздники Здоровья.
- Практические занятия.

6. Методические рекомендации

Содержание программы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Данное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд	
1. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.	1
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,	1
3. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститут, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.	1
4. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,	1
5. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.	
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.	1
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2002.	1
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.	1
2. Печатные пособия	
3. Технические средства обучения	
1. Экспозиционный экран.	1
2. Персональный компьютер.	1
3. Ноутбук	1
4. Мультимедийный проектор.	1
5. Ксерокс.	
4. Экранно – звуковые пособия	
6. Оборудование класса	
1. Классная доска.	1
2. Магнитная доска.	1
3. Комплект ученической мебели.	1