Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Садковская основная общеобразовательная школа

Рассмотрена и рекомендована к утверждению Методическим советом Протокол от 30.08 2014 г №- 1	«Согласовано» Зам. директора по УВР Пащенко Л.И. « 30 » 08 2014 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ Садковской ООШ К.Р. Ибрагимов Приказ от 30.08 2014г. № 77

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Кружок « Азбука здоровья»
для 1 – 4 классов
2014-2015 уч. год

Автор:

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Планирование составлено на основе программы по валеологии, которую предлагают Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина в книге «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1-4 классов МБОУ Садковской ООШ составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-фз, от 16.11.1997 №144 –фз от 13.02.2002 №20-фз и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
-Распоряжения Правительства Российской Федерации от 07 сентября 2010 года №1507 – р «Об утверждении плана действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 годы».

Программа разработана с учётом:

- годового учебного календарного графика на 2014 – 2015 учебный год;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Азбука здоровья».

Общая характеристика курса.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни,

физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1час в неделю, 4часа в месяц.

4-й год обучения 1час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут .

Описание ценностных ориентиров содержания программы « Азбука здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и

неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства

красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения

здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность

культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа

жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой

медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической

культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического,

психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание .

Тема 1. Введение .Если хочешь быть здоров.
Вступительное слово учителя. Беседа о продуктах питания, их роли в жизни человека.
Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».
Тема 2. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий)
Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
Тема 3. Полезные и вредные привычки
Беседа по теме. Игра «Давайте определим» Заучивание слов. Опыт со светом.
Тема 4 «Самые полезные продукты» Игра. Выбор полезных продуктов.
Тема 5. Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания.
Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.
Тема 6. Как готовят пищу.

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Экскурсия в школьную столовую. Творческое рисование.
Тема 7 Из чего варят и как сделать кашу полезной.
Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.
Тема 8. Хлеб - всему голова!
Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Творческая работа .Исследование « Ценность зернышка»
Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)
Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
Тема 10. Подвижные игры. (1час)
Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)
Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)
Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)
Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
Тема 14. Подвижные игры. (1час)
Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)
Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».
Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)
Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)
Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
Тема 18. Как настроение? (1час)
Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)
Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)
Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)
Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)
Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
Тема 25. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)
Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)
Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)
Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»
Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)
Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)
Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)
Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тематическое планирование.
(1 класс)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Введение. Если хочешь быть здоров	1	03.09	
2	Поговорим о пище. Из чего состоит пища	1	10.09	
3	Полезные и вредные привычки	1	17.09	
4	Самые полезные продукты	1	24.09	
5	Как правильно составить свой рацион питания	1	01.10	
6	Как готовят пищу.	1	08.10	
7	Из чего варят и как сослать кашу полезной	1	15.10	
8	Хлеб- всему голова	1	22.10	
9	Подвижные игры	1	12.11	
10	Рабочие инструменты» человека	1	19.11	
11	Зачем человеку кожа	1	26.11	
12	Надёжная защита организма	1	03.12	
13	Если кожа повреждена	1	10.12	
14	Подвижные игры	1	17.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	24.12	
16	Здоровая пища для всей	1	14.01	
17	Сон – лучшее лекарство семьи	1	21.01	
18	Какое настроение?	1	28.01	
19	Я пришёл из школы	1	04.02	
20	Подвижные игры	1	18.02	
21 22	Я - ученик	2	25.02 04.03	
23 24	Вредные привычки	2	11.03 18.03	
25	Подвижные игры	1	01.04	
26	Скелет – наша опора	1	08.04	
27	Осанка – стройная спина	1	15.04	
28	Если хочешь быть здоров	1	22.04	
29	Правила безопасности на воде	1	29.04	
30 31	Подвижные игры	2	06.05 13.05	
32 33	Обобщающие уроки «Доктора природы	2	20.05 27..05	

Тематическое планирование.
(2 класс)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Причина болезни	1	04.09	
2	Признаки болезни	1	11.09	
3	Как здоровье?	1	18.09	
4	Как организм помогает себе сам	1	25.09	
5	Здоровый образ жизни	1	02.10	
6	Какие врачи нас лечат	1	02.10	
7	Инфекционные болезни	1	16.10	
8	Прививки от болезней	1	23.10	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	06.11	
10	Домашняя аптека	1	13.11	
11	Отравление лекарствами	1	20.11	
12	Пищевые отравления	1	27.11	
13	Если солнечно и жарко	1	04.12	
14	Если на улице дождь и гроза	1	11.12	
15	Опасность в нашем доме	1	18.12	
16	Как вести себя на улице	1	25.12	
17	Вода - наш друг	1	15.01	
18	Как уберечься от мороза	1	22.01	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	29.01	
20	Чем опасен электрический ток	1	05.02	
21	Травмы	1	12.02	
22	Укусы насекомых	1	19.02	
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	26.02	
24	Отравление ядовитыми веществами	1	05.03	
25	Отравление угарным газом	1	12.03	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	19.03	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	02.04	
28	Переломы	1	09.04	
29	Если ты ушибся или порезался	1	16.04	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало	1	23.04	

	постороннее тело			
31	Укус змеи	1	30.04	
32	Расти здоровым	1	07.04	
33	Воспитай себя	1	14.04	
34, 35	Я выбираю движение Резерв	1	21.04 28.05	

Тематическое планирование.
(3 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	03.09	
2	Учимся думать.	1	10.09	
3	Спеши делать добро.	1	17.09	
4	Поможет ли нам обман.	1	24.09	
5	«Неправда – ложь»в пословицах и поговорках.	1	01.10	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	08.10	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	15.10	
8	Все ли желания выполнимы.	1	22.10	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	12.11	
10,11-	Как отучить себя от вредных привычек.	2	19.11 26.11	
12	Я принимаю подарок.	1	03.12	
13	Я дарю подарки.	1	10.12	
14	Наказание.	1	17.12	
15	Одежда.	1	24.12	
16	Ответственное поведение.	1	14.01	
17	Боль.	1	21.01	
18	Сервировка стола.	1	28.01	
19	Правила поведения за столом.	1	04.02	
20	Ты идешь в гости.	1	12.02	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	18.02	
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1	25.02	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	04.03	
24	Умеем ли мы разговаривать по	1	11.03	

	телефону.			
25	Помоги себе сам.	1	18.03	
26	Умей организовать свой досуг.	1	01.04	
27	Что такое дружба.	1	08.04	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	15.04	
29	Как доставить родителям радость.	1	22.04	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	29.04	
31	Спешите делать добро.	1	06.05	
32	Огонек здоровья.	1	13.05	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	20.05	
34.	Культура здорового образа жизни.	1	27..05	

Тематическое планирование.
(4 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Что такое здоровье?	1	04.09	
2	Что такое эмоции?	1	11.09	
3	Чувства и поступки	1	18.09	
4	Стресс	1	25.09	
5	Учимся думать и действовать	1	02.10	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	02.10	
7	Умей выбирать	1	16.10	
8	Принимаю решение	1	23.10	
9	Я отвечаю за свои решения	1	06.11	
10	Что мы знаем о курении	1	13.11	
11	Зависимость	1	20.11	
12	Умей сказать НЕТ	1	27.11	
13	Как сказать НЕТ	1	04.12	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	11.12	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	18.12	
16	Волевое поведение	1	25.12	
17	Алкоголь	1	15.01	
18	Алкоголь – ошибка	1	22.01	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	29.01	
20	Наркотик	1	05.02	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	12.02	
22	Мальчишки и девчонки	1	19.02	
23	Моя семья	1	26.02	
24	Дружба	1	05.03	
25	День здоровья	1	12.03	

26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	19.03	
27	Я выбираю кашу	1	02.04	
28	Чистота и здоровье	1	09.04	
29	Откуда берутся грязнули?	1	16.04	
30	Чистота и порядок	1	23.04	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	30.04	
32	КВН «Наше здоровье»	1	07.05	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	14.05	
34, 35	Будьте здоровы! Резерв	1	21.05 28.05	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для осуществления образовательного процесса по программе «Азбука здоровья» необходимы следующие принадлежности:

Наглядные пособия

Спортивный инвентарь

Технические средства: компьютер, медиапроектор,

Библиотечный фонд:

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е . Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). -- М.: ВАКО, 2004г.