

Принято
на заседании педсовета
школы
протокол № 1 от 28.08.2013

Согласовано
протокол №___ от _____
_____ (О.А. Лебедева)

Утверждаю:
директор
Н.В.Архипова

ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности обучающихся
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
(Разработана для обучающихся 3 класса)
Срок реализации программы 1 год.

Программу составили:
Петрова А.А., Морчева Н.А. –
учителя начальных классов.

От здоровой школы к здоровой семье, к здоровому городу, к здоровой стране.

Пояснительная записка.

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат - ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

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.

Настоящая программа внеурочной деятельности разработана в рамках реализации ФГОС общего образования школы 1 ступени. Основная идея программы и её содержание направлены на реализацию приоритетных направлений и документов, определяющих развитие современной системы российского образования. Программа «Уроки здоровья» разработана на основе уже существующих научно - методических и практических исследований в области общекультурного направления. Были использованы материалы автора Л.А.Обуховой и др. Настоящая программа носит модифицированный характер. 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

Нами был взят курс «Уроки здоровья». При составлении программы мы основывались на книгу авторов Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения,

ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой: физическое и психическое здоровье;

- здоровый жизненный стиль;

культура безопасности жизнедеятельности; правильное, рациональное питание; профилактика вредных привычек.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

Программа построена на основе **принципов**:

- Раскрой себя в каждом деле.
- Помни, что твоя сила, ценность для тебя и окружающих - это твое стремление к нравственному, физическому и психическому здоровью.
- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защити его.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям, поступкам.
- Оказывая помощь, обучая, не унижай достоинства человека.

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Занятия в классе проводятся как на уроках окружающего мира, так и на внеклассных занятиях. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

Цель курса: создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи:

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
 - повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- признание ответственности за психическое и физическое состояние учащихся и их родителей.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
 - валеологическая просвещенность учащихся;
 - увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
 - повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
 - повышение приоритета здорового образа жизни

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.

Средства достижения цели:

- Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.
- Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, театрализованные представления.

Программа разработана для учащихся 3 класса постоянного состава.

Режим занятий 34 часа в год (1раз в неделю).

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Устав Всемирной организации здравоохранения.

Содержание программы

3 класс

Тема 1. Чего не надо бояться

Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Тема 1. Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Урок 2. Учимся думать

Урок 3. Спешу делать добро

Тема 3. Почему мы говорим неправду

Урок 4. Поможет ли нам обман

Урок 5. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках

Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей

Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей

Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Тема 5. Надо уметь сдерживать себя

Урок 8. Все ли желания выполнимы

Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность

Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу

Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек

Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Тема 7. Как относиться к подаркам.

Урок 12. Я принимаю подарок

Урок 13. Я дарю подарки

Тема 8. Как следует относиться к наказаниям

Урок 14. Наказание

Тема 9. Как нужно одеваться

Урок 15. Одежда

Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми

Урок 16. Ответственное поведение

Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит

Урок 17. Боль

Тема 12. Как вести себя за столом

Урок 18. Сервировка стола

Урок 19. Правила поведения за столом

Тема 13. Как вести себя в гостях

Урок 20. Ты идешь в гости

Тема 14. Как вести себя в общественных местах

Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице

Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе

Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки

Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться

Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Тема 16. Что делать если не хочется в школу.

Урок 25. Помоги себе сам

Тема 17. Чем заняться после школы

Урок 26. Умей организовать свой досуг

Тема 18. Как выбрать друзей

Урок 27. Что такое дружба

Урок 28. Кто может считаться настоящим другом

Тема 19. Как помочь родителям

Урок 29. Как доставить родителям радость

Тема 20. Как помочь больным и беспомощным

Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

Урок 31. Спешите делать добро

Тема 21. Повторение

Урок 32. Огонек здоровья

Урок 33. Путешествие в страну здоровья

Урок 34. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)

Учебно – тематический план

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	0,5	0,5	1
2	Учимся думать	1		1
3	Спешите делать добро	1		1
4	Поможет ли нам обман	0,5	0,5	1
5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1		1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1		1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1		1
8	Все ли желания выполнимы	1		1
9	Как воспитать в себе сдержанность	1		1
10	Как отучить себя от вредных привычек	1		1
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1		1
12	Я принимаю подарок	0,5	0,5	1
13	Я дарю подарки	0,5	0,5	1
14	Наказание	0,5	0,5	1
15	Одежда	1		1
16	Ответственное поведение	1		1
17	Боль	1		1
18	Сервировка стола	0,5	0,5	1
19	Правила поведения за столом	0,5	0,5	1
20	Ты идешь в гости	0,5	0,5	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице	0,5	0,5	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе	0,5	0,5	1
23	Умеем ли мы вежливо общаться	0,5	0,5	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	0,5	0,5	1
25	Помоги себе сам	1		1
26	Умей организовать свой досуг	1		1
27	Что такое дружба	1		1

28	Кто может считаться настоящим другом	1		1
29	Как доставить родителям радость	1		1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1		1
31	Спешите делать добро	1		1
32	Огонек здоровья		1	1
33	Путешествие в страну здоровья		1	1
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)		1	1
	Итого:	25 ч.	9 ч.	34 ч

Литература для учителя:

Валеология: Учеб. пособие/ Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. - СПб., 1995. Гостюшии А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл.- М., 1997. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., 1997. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996.

Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - СПб., 1997.

Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. - СПб., 1995.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. - СПб., 1998.

Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.

Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб., 1998.

Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997.

Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/Под ред. М.М. Безруких. - СПб., 1999.

Мир детства: Младший школьник. - М., 1988.

Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/ Под ред. Г.М. Королева. - М., 1996.

Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровье»: Учеб. для 2 кл./ К.А. Пармз, Л.Р.

Либерман, К.В. Кроун. Американский фонд здоровья. Программа «Знай свое тело». - М., 1993.

Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. - М., 1997.

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. - М., 1996.

Литература для детей и родителей:

Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М., 1989

Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. - СПб., 1997.

Энциклопедический словарь юного биолога/Сост. М.Е.Аспиз. – М.,1986.

Энциклопедический словарь юного спортсмена/ Сост.. И. Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. –
1980

