МБОУ СОШ №43

Рассмотрено на секции учителей начальных классов.

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательная программа дополнительного образования детей

**«Уроки здоровья»**

(Для детей от 6 до 10 лет)

Срок реализации программы 4 года.

 Мякота Н.Ю.

 Учитель начальных классов.

 г.Владимир

 2013 год.

 **Пояснительная записка**

 *Цели программы:*создание благоприятных условий,обеспечивающих возможность сохранения здоровья;формирование необходимых знаний, умений и навыков,способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;использование полученных знаний в практике с целью улуч-шения состояния собственного здоровья.

 *Задачи программы*:формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры,спорта,туризма в семье.

 Работа по данной программе строится на принципах гуманистической пе-дагогики и психологии,выраженных правилом трех П:понимание,принятие, признание.Учет индивидуальных особенностей,уважение к ребенку,к про-цессу и результатам его деятельности,комплексный подход,систематичность и последовательность.интеграция,наглядность-важные принципы реализации программы.

 Содержание разделов строится на основных принципах диалектики:

*\*научность-*предлагаемый материал соответствует представлению совре-менной науки об особенностях здорового образа жизни;

\**доступность-*информация и ее объем соответствуют возрастным возмож-ностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;

\**наглядность-*познание осуществляется с использованием современных ди-дактических средств;

\**занимательность-*материал излагается в занимательной,игровой форме;

\**актуальность-*отражает насущные проблемы,связанные со здоровьем детей;

\**психологическая комфортность-* психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта,создание условий для самореализа-ции;

\**обучение в деятельности-*организация детской деятельности по формирова-нию здорового и безопасного образа жизни,умения самостоятельно добывать новые знания,правильно применять их на практике;

\**целостность содержания-*выделение основных этапов и блоков,логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в проессе осу-ществления;

\**сознательность и активность-*проявление активности учащихся к вопро-сам,касающимся здоровья,что возможно только при осознании ответствен-ности за него;

\**опора на предшествующее развитие-*опираться на предшествующее спон-танное,самостоятельное развитие и воспитание.

 Результатом освоения программы является наличие компетенций как уме-ний,необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья.К та-ким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жиз-ни окружающих людей,способность контролировать свою деятельность,умение вовлекать эмоции в процесс деятельности,готовность и способность обучаться самостоятельно,способность к рефлексии,уверенность в себе,самоконтроль, адаптивность,исследование окружающей среды для выявления ее возможно-стей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья,умение прояв-лять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни,отношение к пра-вилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных спосо-бов поведения,способность принимать решения,способность слушать других людей и принимать во внимание то,что они говорят,терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

 *Ценностно-смысловые* компетенции по здоровьесберегающему на-правлению-это компетенции в сфере мировоззрения,связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психичес-кому ,нравственному ,духовному и физическому здоровью,его способность видеть и понимать окружающий мир ,ориентироваться в нем,осознавать свою роль и предназначение ,уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности.Данные компетенции предполагают наличие у младших школь-ников следующих ниверсальных учебных действий:

\*умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;

\*владения способами самоопределения в ситуациях выбора на основе соб-ственных позиций;

\*умений принимать решения ,брать на себя ответственность за их последствия;

\*умения действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;

\*умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

 *Учебно-познавательные* компетенции по определению А.В.Хуторского-это совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятель-ности ,включающей элементы логической ,методологической ,общеучебной деятельности ,соотнесенной с реальными познаваемыми объектами .В их чис-ло входят следующие учебные действия:

\*способность ставить цель и достигать ее ,умение пояснять свою цель;

\*умение осущестлять планирование ,анализ ,рефлексию ,самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

\*умение ставить вопросы к наблюдаемым явлениям ,отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;

\*умение ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укрепле-нию собственного здоровья;

\*способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих дей-ствий(закаливание ,проветривание ,подвижные и малоподвижные игры и т.д.)

 *Коммуникативные компетенции*-это знание необходимых языков,уме-ние взаимодействовать с людьми,использовать навыки работы в парах и груп-пах,владеть различными социальными ролями в коллективе.Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя,написать письмо ,за-полнить анкету,задать вопрос,вести диалог и участвовать в дискуссии,высту-пать с докладом,защищать проект и т.д.Поэтому важно сформулировать у младшего школьника следующие универсальные действия:

\*умения взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать про-исходящие события;

\*умения задать вопрос,корректно вести диалог;

\*владение разными видами речевой деятельности:монолог,диалог,чтение письмо;

\*умение работать в коллективе;

\*умение искать и находить компромиссы;

\*умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе,основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

 *Информационные компетенции-*это умения при помощи телевизора,теле-фона,средств массовой информации,Интернета,видеозаписи самостоятельно искать,анализировать и отбирать необходимую информацию,организовывать, преобразовывать,сохранять и исползовать ее.Информационные компетенции развивают навыки у младшего школьника,которые относятся к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях,в окружа-ющем мире,формируя у обучающегося универсальные учебные действия:

\*владение навыками работы с различными источниками информации: книга-ми,учебниками,справочниками,атласами,картами,определителями,словаря-ми,энциклопедиями,каталогами,Интернетом;

\*умения самостоятельно искать,извлекать,систематизировать,анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию,организовывать, преобразовывать и сохранять ее;

\*способность ориентироваться в информационных потоках,уметь выделять в них главное и необходимое;

\*умения осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информа-ции;

\*умения пользоваться информационными устройствами,такими как компью-

тер,телевизор,магнитофон,телефон,факс,принтер и др.;

\*умения использовать для решения учебных задач информационные и теле-коммуникационные технологии:аудио и видеозаписи,электронную почту, Интернет.

 *Природоведческие и здоровьесберегающие* компетенции-это знакомство с культурой своего народа и народов других стран,краеведением.Также сюда входит приобретение знаний по экологии,применение правил личной гигие-ны,формирование навыков здорового образа жизни,умение заботиться о соб-ственном здоровье и личной безопасности,владение способами оказания пер-вой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим,умение ухаживать за ребенком младшего возраста.У школьников формируются следующие уни-версальные действия:

\*понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловечес-кой культуры;

\*понимание культур,традиций и обычаев своего народа;

\*формирование представления о родном крае,его природе,знаниях людей и т.д.;

\*влияние опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;

\*владение эффективными способами организации своего свободного времени;

\*умения применять правила поведения в экстремальных ситуациях;

\*умения позитивно относиться к своему здоровью;

\*владение способами физического совершенствования,эмоциональной само-регуляции,самоподдержки и самоконтроля;

\*умения применять правила личной гигиены,заботиться о личном здоровье,личной безопасности;

\*владение навыками оказания первой медицинской помощи;

\*владение элементами психологической грамотности,половой культуры и поведения;

\*умения использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;

\*умения подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

 В процессе работы ведется просветительскя работа с учащимися и их ро-дителями,формируется положительная мотивация младших школьников к ус-воению знаний и представлений о здоровом и безопасном образе жизни и ги-гиенических основах физического воспитания.Ребенок,изучая себя и особен-ности своего организма,психологически готовится к тому,чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность,формировать здоровый образ жизни. Методика работы строится в направлении личностно ориентированного взаи-модействия с ребенком,делается акцент на самостоятельное экспериментиро-вание,исследовательскую деятельность,поисковую активность младших школьников.

 **Тематическое планирование**

 **1 класс** (32 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Дата |
|  *Дружи с водой (2 часа)* |
| 1 | Советы доктора Вода. |  |
| 2 | Друзья Вода и мыло. |  |
|  *Забота о глазах (1 час)* |
| 3 | Глаза-главные помощники человека. |  |
|  *Уход за ушами (1 час)* |
| *4* | Чтобы уши слышали. |  |
|  *Уход за зубами (3 часа)* |
| 5 | Почему болят зубы. |  |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми. |  |
| 7 | Как сохранить улыбку красивой. |  |
|  *Уход за руками и ногами (1 час)* |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека. |  |
|  *Забота о коже (3 часа )* |
| 9 | Зачем человеку кожа. |  |
| 10 | Надежная защита организма. |  |
| 11 | Если кожа повреждена. |  |
|  *Как следует питаться (2 часа )* |
| 12 | Питание-необходимое условие для жизни человека. |  |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи. |  |
|  *Как сделать сон полезным ( 1час )* |
| 14 | Сон-лучшее лекарство. |  |
|  *Настроение в школе ( 1час )* |
| 15 | Как настроение? |  |
|  *Настроение после школы ( 1 час )* |
| 16 | Я пришел из школы. |  |
|  *Поведение в школе ( 2 час )* |
| 17,18 | Я-ученик. |  |
|  Вредные привычки (2 часа ) |
| 19,20 | Вредные привычки. |  |
|  *Мышцы,кости и суставы ( 2 часа )* |
| 21 | Скелет-наша опора. |  |
| 22 | Осанка-стройная спина! |  |
|  *Как закаляться.Обтирание и обливание ( 1 час )* |
| 23 | Если хочешь быть здоров. |  |
|  *Как правильно вести себя на воде (1 час )* |
| 24 | Правила безопасности на воде. |  |
|  *Народные игры ( 1 час )* |
| 25 | Русская игра «Городки «. |  |
|  *Подвижные игры ( 5 часов )* |
| 26-30 | Подвижные игры. |  |
|  *Доктора природы ( 2 часа )* |
| 31-32 | Обобщение. |  |

 **Тематическое планирование**

 **2 класс** (33 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Дата |
|  *Почему мы болеем ( 3 часа )* |
| 1 | Причины болезни. |  |
| 2 | Признаки болезни. |  |
| 3 | Как здоровье? |  |
|  *Кто и как предохраняет нас от болезней ( 2 часа )* |
| 4 | Как организм помогает себе сам. |  |
| 5 | Здоровый образ жизни. |  |
|  *Кто нас лечит ( 1 час )* |
| 6 | Какие врачи нас лечат. |  |
|  *Прививки от болезней ( 2 часа )* |
| 7 | Инфекционные болезни. |  |
| 8 | Прививки от болезней. |  |
|  *Что нужно знать о лекарствах ( 2 часа )* |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем. |  |
| 10 | Домашняя аптечка. |  |
|  *Как избежать отравлений ( 2 часа )* |
| 11 | Отравление лекарствами. |  |
| 12 | Пищевые отравления. |  |
|  *Безопасность при любой погоде ( 2 часа )* |
| 13 | Если солнечно и жарко. |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза. |  |
|  *Правила безопасного поведения в доме,* на улице ,в транспорте (2 часа ) |
| 15 | Опасность в нашем доме. |  |
| 16 | Как вести себя на улице. |  |
|  *Правила поведения на воде ( 1 час )* |
| 17 | Вода-наш друг. |  |
|  *Правила обращения с огнем (1 час )* |
| 18 | Чтобы огонь не причинил вреда. |  |
|  *Как уберечься от поражения электрическим током (1 час )* |
| 19 | Чем опасен электрический ток. |  |
|  *Как уберечься от порезов,ушибов,переломов (1 час )* |
| 20 | Травмы. |  |
|  *Как защититься от насекомых ( 1 час )* |
| 21 | Укусы насекомых. |  |
|  *Предосторожности при обращении с животными (1 час )* |
| 22 | Что мы знаем про кошек и собак. |  |
|  *Первая помощь при отравлении жидкостями,пищей,парами,газом(2 часа )* |
| 23 | Отравления ядовитыми веществами. |  |
| 24 | Отравление угарным газом. |  |
| *Первая помощь при перегревании и тепловом ударе,при ожогах и обморожении ( 2 чса )* |
| 25 | Как помочь себе при тепловом ударе. |  |
| 26 | Как уберечься от мороза. |  |
|  Первая помощь при травмах (3 часа ) |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей. |  |
| 28 | Переломы. |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался. |  |
|  *Первая помощь при попадании инородных тел в глаз,ухо,нос (1 час )* |
| 30 | Если в глаз,ухо,нос или горлр попало посторон-нее тело. |  |
|  *Первая помощь при укусах насекомых,змей,собак и кошек (1 час )* |
| 31 | Укусы животных. |  |
|  *Сегодняшние заботы медицины ( 2 часа )* |
| 32 | Расти здоровым. |  |
| 33 | Воспитай себя. |  |

 **Тематическое планирование**

 **3 класс** (33 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Дата |
|  *Чего не надо бояться ( 2 час )* |
| 1 | Как воспитать уверенность и бесстрашие. |  |  |
|  *Добрым быть приятнее,чем злым,завистливым и жадным (2 часа )* |
| 2 | Учимся думать. |  |
| 3 | Спеши делать добро. |  |
|  *Почему мы говорим неправду ( 2 часа )* |
| 4 | Поможет ли нам обман. |  |
| 5 | Неправда,ложь в пословицах и поговорках. |  |
|  *Почему мы не слушаемся родителей ( 2 часа )* |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей. |  |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. |  |
|  *Надо уметь сдерживать себя ( 2 часа )* |
| 8 | Все ли желания выполнимы. |  |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность. |  |
|  *Не грызи ногти,не ковыряй в носу ( 2 часа )* |
| 10,11 | Как отучить себя от вредных привычек. |  |
|  *Как относиться к подаркам ( 2 часа )* |
| 12 | Я принимаю подарок. |  |
| 13 | Я дарю подарки. |  |
|  *Как следует относиться к наказаниям. ( 1 час )* |
| 14 | Наказание. |  |
|  *Как нужно одеваться ( 1 час )* |
| 15 | Одежда. |  |
|  *Как вести себя с незнакомыми людьми ( 1 час )* |
| 16 | Ответственное поведение. |  |
|  *Как вести себя,когда что-то болит ( 1 час )* |
| 17 | Боль. |  |
|  *Как вести себя за столом ( 2 часа )* |
| 18 | Сервировка стола. |  |
| 19 | Правила поведения за столом. |  |
|  *Как вести себя в общественных местах ( 2 часа )* |
| 20 | Как вести себя в транспорте и на улице. |  |
| 21 | Как вести себя в театре,кино,школе. |  |
|  *Как вести себя в гостях ( 1 час )* |
| 22 | Ты идешь в гости. |  |
|  *«Нехорошие слова».Недобрые шутки ( 2 часа )* |
| 23 | Умеем ли мы вежливо общаться. |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону. |  |
|  *Что делать,если не хочется в школу ( 1 час )* |
| 25 | Помоги себе сам. |  |
|  *Чем заняться после школы ( 1 час )* |
| 26 | Умей организовать свой досуг. |  |
|  *Как выбрать друзей ( 2 часа )* |
| 27 | Что такое дружба. |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом. |  |
|  *Как помочь родителям ( 1 час )* |
| 29 | Как доставить родителям радость. |  |
|  *Как помочь больным и беспомощным ( 2 часа )* |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. |  |
| 31 | «Спешите делать добро». |  |
|  *Повторение ( 2 часа )* |
| 32 | Огонек здоровья. |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья. |  |

 **Тематическое планирование**

 **4класс** (33 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Дата |
|  *Наше здоровье ( 4 часа )* |
| 1 | Что такое здоровье. |  |
| 2 | Что такое эмоции. |  |
| 3 | Чувства и поступки. |  |
| 4 | Стресс. |  |
|  *Как помочь сохранитьздоровье ( 3 часа )* |
| 5 | Учимся думать и действовать. |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий. |  |
| 7 | Умей выбирать. |  |
|  *Что зависит от моего решения (2 часа )* |
| 8 | Принимаю решение. |  |
| 9 | Я отвечаю за свое решение. |  |
|  *Злой волшебник-табак (1 час )* |
| 10 | Что мы знаем о курении. |  |
|  *Почему некоторые привычки называются вредными ( 5 часов )* |
| 11 | Заисимость. |  |
| 12 | Умей сказать «нет». |  |
| 13 | Как сказать «нет». |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. |  |
| 15 | Я умею выбирать-тренинг безопасного поведения. |  |
|  *Помоги себе сам ( 1 час )* |
| 16 | Волевое поведение. |  |
|  *Злой волшебник-алкоголь ( 3 часа )* |
| 17 | Алкоголь. |  |
| 18 | Алкоголь – ошибка. |  |
| 19 | Алкоголь-сделай выбор. |  |
|  *Злой волшебник-наркотик ( 2 часа )* |
| 20 | Наркотик. |  |
| 21 | Наркотик-тренинг безопасного поведения. |  |
|  *Мы-одна семья ( 2 часа )* |
| 22 | Мальчишки и девчонки. |  |
| 23 | Моя семья. |  |
| *Повторение.Нестандартные уроки и уроки-праздники ( 10 часов )* |
| 24 | Дружба. |  |
| 25 | День здоровья. |  |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться. |  |
| 27 | Я выбираю кашу. |  |
| 28 | Чистота и здоровье. |  |
| 29 | Откуда берутся грязнули.(игра-путешествие) |  |
| 30 | Чистота и порядок. |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо. |  |
| 32 | КВН»Наше здоровье». |  |
| 33 | Я здоровье берегу-сам себе я помогу. |  |

 **Контроль и оценка планируемых результатов.** В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры,достижение кото-рых определяется воспитательными результатами.Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням. *Первый уровень результатов-*приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах,устройстве общества,о социально одобряемых и не-одобряемых формах поведения в обществе и т. п.),первичного понимания со-циальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимо-действие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. *Второй уровень результатов-*получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества(человек,семья,Оте-чество,природа,мир,знание,труд,культура),ценностного отношения к социаль-ной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимо-действие школьников между собой на уровне класса,школы,т.е.в защищенной ,дружественной про-социальной среде.Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает(или не получает)первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний,начинает их ценить( или отвергает). *Третий уровень результатов-*получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме за пределами дружественной среды школы,для других,зачастую незнакомых людей,которые вовсе не обязательно положи-тельно к нему настроены,юный человек действительно становится (а не просто узнает о том,как стать) социальным деятелем,гражданином.свободным чело-веком.Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобрета-ется то мужество,та готовность к поступку,без которых немыслимо существо-вание гражданина и гражданского общества.