

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2» города Смоленска

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от «29» августа 2016г. №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 2»  
\_\_\_\_\_ И. В. Позднякова  
« 31 » августа 2016г.

Рабочая учебная программа  
внеурочной деятельности  
«Я и мое здоровье»  
2016/2017 учебный год

Программу составила  
Кондрашова Ирина Александровна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

## Пояснительная записка.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, на основе авторской программы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Планета здоровья» с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014.

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. Данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе- 33 часа, во 2-4 классах – по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Работа кружка начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

### **Направление внеурочной деятельности: спортивно- оздоровительное**

**Цель:** организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности; воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи:**

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностное отношение к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Результаты практической деятельности по программе «Я и мое здоровье»:**

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## Планируемые результаты

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» является формирование следующих умений: определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

**Познавательные УУД:** Ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

## Содержание программы

Класс	Содержание
1 класс Уроки Айболита	Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон – лучшее лекарство.
2 класс	Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика

Страна Здоровячков	простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка. Оказание первой медицинской помощи.
3 класс Разговор о правильном питании и правилах поведения.	Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения
4 класс Быть здоровым – это здорово!	Нет вредным привычкам. Курение – это плохо. Злой волшебник – алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле – здоровый дух!

### **Виды внеурочной деятельности:**

1. Игровая
2. Познавательная
3. Спортивно – оздоровительная

**Формы внеурочной деятельности:** беседы, викторины, спортивные соревнования, проекты.

### **Литература:**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
11. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.
12. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
13. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.