Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Бийска Алтайского края

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на м/о учителей начальных классов  МБОУ «СОШ № 1»  Протокол № 5  от « »мая 2013г. | **«Согласовано»**  зам.директора  МБОУ «СОШ № 1»  \_\_\_\_\_\_\_/В.В.Шипилова    «19» августа 2013г. | **«Принято»**  Педагогическим советом  МБОУ «СОШ № 1»  Протокол №  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2013г. | **«Утверждено»**  Директор  МБОУ «СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.Н. Викарчук  Приказ №  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Планета Здоровья»**

**2-Г класс**

уровень: общеобразовательный

Учитель: Зыбина И.А.

Квалификационная категория: первая

2014 – 2015 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| Пояснительная записка……………………………………………..…… 3 |
| Требования к уровню подготовки обучающихся……………………… 4 |
| Содержание программы 5 |
| Список литературы 7 |
| Поурочное календарное планирование 8 |
| Лист корректировки 9 |

1. **Пояснительная записка**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

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 «Планета Здоровья».

1. **Цель и задачи программы**

***Цель данного курса*:** создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

***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.

1. **Особенности программы**

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.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

* навыки дискуссионного общения;
* опыты;
* игра.

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.

1. **Место курса в учебном плане**

Программа вводится за счёт часов отведённых на внеурочную деятельность. **В год 34 часа ( 1 час в неделю). Рассчитано на учащихся 2 классов.**

**II Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Ожидаемые результаты**

**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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию,.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах
* ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***
* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**III Содержание занятий**

**Тема 1.** *Советы доктора Воды. (1час)*Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2.** *Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3.** *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения.. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4.** *Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5.** *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.** *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.** *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Тест.

**Тема 8.** *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.** *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

. 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.. 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-.** *Я – ученик. (1 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 22.-23** *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 24.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 25.** *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 26.** *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 27.** *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 28.** *Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 29.** *Подвижные игры(1час)*

**Тема30** Подвижные игры на свежем воздухе

**Тема 31***Обобщающее занятия «Доктора здоровья». (1часа)*

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.

**Тема 33** Подвижные игры

**Тема 34** Правила поведения на солнце

**Тема 34** . Весёлые старты.

**IV. Список Литературы**

**Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.

8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

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

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

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

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

15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

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

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

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

**V.** **Календарно – тематическое планирование**

***2 класс в 1 год обучения - (34часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | Советы доктора Воды. | 05.09 |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 12.09 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 19.09 |
| 4 | Подвижные игры | 26.09 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 03.10 |
| 6 | Почему болят зубы. | 10.10 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 17.10 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 24.10 |
| 9 | Подвижные игры | 31.10 |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 14.11 |
| 11 | Зачем человеку кожа | 21.11 |
| 12 | Надёжная защита организма | 28.11 |
| **Итого за 1 триместр: 12ч.** | | |
| 13 | Если кожа повреждена | 05.12 |
| 14 | Подвижные игры | 12.12 |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 19.12 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 26.12 |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 16.01 |
| 18 | Какое настроение? | 23.01 |
| 19 | Я пришёл из школы | 30.01 |
| 20 | Подвижные игры | 06.02 |
| 21 | Я - ученик | 13.02 |
| 22 | Вредные привычки | 20.02 |
| 23 | Подвижные игры | 27.02 |
| **Итого за 2 триместр:11ч.** | | |
| 24 | Скелет – наша опора | 06.03 |
| 25 | Осанка – стройная спина | 13.03 |
| 26 | Если хочешь быть здоров | 20.03 |
| 27 | Правила безопасности на воде | 03.04 |
| 28 | Подвижные игры | 10.04 |
| 29 | Вредные привычки | 17.04 |
| 30 | Подвижные игры | 24.04 |
| 31 | Подвижные игры на свежем воздухе | 08.05 |
| 32 | Правила поведения на солнце | 15.05 |
| 33 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | 22.05 |
| 34 | Веселые старты | 29.05 |
| **Итого за 3 триместр:11ч.**  **Итого за год: 34 часа** | | |

**VI. Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки  (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа (дата и  № приказа) | Подпись заместителя директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |