Приложение к ООП ООО
МБОУ СШ № 3 г.Павлово

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Тропинки здоровья»
4 класс

Пояснительная записка

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Возникает необходимость создания программы «Тропинки к здоровью» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинки к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Актуальность программы.

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержаниях высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

- Профилактика вредных привычек.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы формируются также ***ключевые и общепредметные компетенции:***

Ценностно-смысловые компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение.

Коммуникативные компетенции, включают знание взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание
-

Коммуникативные УУД:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
-

Регулятивные УУД:

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные УУД:

- Умение структурировать знания,
- Смысловое чтение,
- Знаково – символическое моделирование,
- Выделение и формулирование учебной цели.

Логические УУД:

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- Доказательство
- Выдвижение гипотез и их обоснование
- Построение логической цепи рассуждении

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Основные умения и навыки

К концу учебного года дети должны узнать:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;

- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- правила гигиены;
- правила поведения в природе;
- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «гигиена»

Уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище
- соблюдать режим дня;
- придерживаться правил поведения в природе;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Режим дня, учёбы, отдыха

Что такое здоровье. Развивать валеологические навыки детей, учить заботится о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье.

Режим дня второклассника. Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика.

Субъективные и объективные признаки утомления.

Сон – эффективный отдых. Правила полноценного сна.

Правила выполнения домашнего задания

Природа – источник здоровья.

Сезонные изменения в природе, их влияние на здоровье человека. Подвижные игры на свежем воздухе

Личная гигиена

Мой внешний вид – залог здоровья

Осанка. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Кожа: тип кожи, функция. Гигиена кожи

Практическое занятие «Как правильно мыть руки».

Глаза. Гимнастика для глаз

Зубы. Практическое занятие «Как правильно чистить зубы»

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Шалости и травматизм

Правила обращения с режущими, колющими предметами.

Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.

Чем опасны домашние животные. Правила обращения с животными.

Первая помощь при травмах (ушибах, порезах)

Безопасное поведение во время каникул.

Профилактика инфекционных заболеваний

Представление об инфекционных заболеваниях.

Признаки болезни, причины болезней.

Способы защиты от болезней. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об активной защите - иммунитете.

Прививки. Встреча с медработником

Горькие и «вкусные» лекарства. Хранить лекарств

Питание и здоровье

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Режим питания.

Овощи и фрукты. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.

Газированные напитки. Дать представление о разных видах соков.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся
	факт	план		
1.			**Режим дня, учёбы, отдыха** Что такое здоровье.	Презентация «Здоровый образ жизни»
2.			Режим дня второклассника. Комплекс утренней гимнастики	Беседа, рассказ
3.			Признаки утомления	Беседа, рассказ
4.			Сон – эффективный отдых. Правила полноценного сна.	Беседа, рассказ
5.			Правила выполнения домашнего задания	Беседа, рассказ
6.			**Природа – источник здоровья** Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Беседа, рассказ
7.			Экскурсия. Сезонные изменения в природе осенью, их влияние на здоровье	Экскурсия
8.			Инструктаж по ТБ во время осенних каникул	Беседа, рассказ
9.			Экскурсия. Сезонные изменения в природе зимой, их влияние на здоровье	Экскурсия
10.			Экскурсия. Сезонные изменения в природе весной, их влияние на здоровье	Экскурсия
11.			Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры
12.			**Личная гигиена** Мой внешний вид – залог здоровья	Беседа, рассказ
13.			Моя осанка. Упражнения для осанки	Беседа, рассказ
14.			Моя кожа: тип кожи, функция. Гигиена кожи Практическое занятие «Как правильно мыть руки».	Беседа, рассказ
15.			Мои глаза. Гимнастика для глаз	Беседа, рассказ
16.			Инструктаж по ТБ во время зимних каникул	Беседа, рассказ
17.			Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры
18.			Мои зубы. Практическое занятие «Как правильно чистить зубы»	Беседа, рассказ
19.			**Основы личной безопасности и профилактика травматизма** Шалости и травматизм	Беседа, рассказ
20.			Правила обращения с режущими, колющими предметами.	Просмотр видеофильма
21.			Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.	Беседа, рассказ
22.			Чем опасны домашние животные. Правила обращения с животными.	Беседа, рассказ
23.			Первая помощь при травмах (ушибах, порезах)	Беседа, рассказ
24.			Инструктаж по ТБ во время весенних каникул	Беседа, рассказ
25.			Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры
26.			**Профилактика инфекционных заболеваний** Почему мы болеем. Признаки болезни, причины болезней.	Беседа, рассказ
27.			Способы защиты от болезней.	Беседа, рассказ
28.			Прививки. Встреча с медработником	Беседа, рассказ
29.			Горькие и «вкусные» лекарства. Хранение лекарств	Беседа, рассказ
30.			**Питание и здоровье**	Презентация «Здоровое

			Значение питания. Как правильно питаться.	питание»
31.			Овощи и фрукты. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	Беседа, рассказ
32.			Газированные напитки. Соки	Презентация «Coca-Cola»
33.			Викторина «Расти здоровым»	
34.			Инструктаж по ТБ во время летних каникул	Беседа, рассказ

Итого: 34 часа

Учебно-методическое обеспечение

1. **Книгопечатная продукция**

- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- Инсценированные классные часы в начальноц школе: как быть здоровым/ авт.-сост. О.В. Белоножкина. – Волглград: Учитель, 2007
- Бибик Н. М. Основы здоровья. 2010
- Видеофильмы: Сам себе МЧС
- Журнал «Начальная школа»
- Газета «1 сентября. Начальная школа»

2. **Компьютерные и информационно-коммуникативные средства**

- Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы

3. **Технические средства обучения** (ТСО)

- Персональный компьютер
- Интерактивная доска

4. **Интернет-материалы**

- http://school-collection.edu.ru/