

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 имени И.Ф. Константинова
муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2021 г. протокол № 1

Председатель педагогического совета

С.В.Шилов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Если хочешь быть здоров...»

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 135 (1 час в неделю)

Учителя: Бандурова С.М., Мнацакян Н.А., Сахно О.А., Закурдаева Е.М.

Рабочая программа курса составлена основе курса «Здоровье» д.м.н. Касаткиной В.Н и Программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

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.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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 спортивно-оздоровительного направления «Если хочешь быть здоров...».

Актуальность разработанной программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в

себя, как теоретическую, так и практическую части – организация практических занятий.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения
6. закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Данная программа строится на принципах:

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-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.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения;

опыты;

игра.

беседы

элементы занимательности и состязательности

викторины
конкурсы
праздники
часы здоровья.

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.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров...» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с полезными и вредными продуктами, витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Основы здоровья»: значение здоровья, здоровье и болезни, режим дня, уход за телом и аккуратность, здоровье и питание, знакомые и незнакомые, твои друзья, твои права, твоя семья, твоя школа, безопасное поведение дома, безопасность в школе, безопасность на дороге, безопасность во дворе, безопасность в лесу, эмоции, полезные и вредные привычки.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: учись быть здоровым, секреты скелета, как работает мозг, зачем нужно сердце, как ты дышишь и слышишь, как ты ешь, интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, профилактика вредных привычек, культура питания и этикет
- 4 класс «Мое здоровье в моих руках»: Из чего состоит здоровье человека, о продуктах питания, закаливание . осторожно: ВИЧ, отношения между людьми, поведение ученика , эмоции, умение контролировать эмоции, влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье, безопасность дома, в быту, безопасность движения пешеходов , сигналы светофора и регулировщика, опасные ситуации на дороге , пешеход и машины, дорожно-транспортные происшествия (ДТП), безопасность велосипедиста, польза подвижных игр и занятий спортом.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров...» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Аудиторные	Внеаудиторные
1 класс				
1.	Поговорим о продуктах	6	4	2
2.	Давайте узнаем о продуктах	13	11	2
4.	Поговорим о правилах этикета.	7	3	4
5.	Из истории русской кухни.	7	5	2
	Итого:	33	23	10
2 класс				
1	«Здоровье человека».	3	2	1
2	«Физическая составляющая здоровья»	7	3	4
3	«Социальная составляющая здоровья».	15	10	5
4	«Психическая и духовная составляющая здоровья».	9	4	5
	Итого	34	19	15
3 класс				
1	«Здоровье человека».	1	1	
2	«Физическая составляющая здоровья»	10	7	3
3	«Социальная составляющая здоровья».	7	5	2
4	«Питание и здоровье».	16	8	8
	Итого	34	21	13
4 класс				
1	«Здоровье человека».	3	2	1
2	«Физическая составляющая здоровья».	4	2	2

3	«Социальная составляющая здоровья».	5	3	2
4	«Психическая и духовная составляющие здоровья».	7	4	3
5	«Безопасность жизни»	15	8	7
	Итого	34	19	15
	Всего	135	82	53

Результаты освоения курса

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
 - 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.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
 - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
 - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
 - - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, и др.*) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Литература

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254 с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
7. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.л., 1974,200с
8. КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
9. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- 10.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- 11.Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 12.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- 13.Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- 14..Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- 15.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.