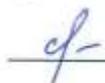


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа № 79»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
протокол № 1 от 27.08.2018г.

 Сердюкова А.А.

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2018г.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» (начальное общее образование)

Направление программы: социальное

Возраст учащихся: 10-11 лет

Класс: 4 классы

Срок реализации: 1 год

Составила:

Сердюкова А.А. учитель начальных классов первой категории, руководитель
МО учителей начальных классов

2018

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

Выпускник должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные* УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты,

проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

2.Содержание программы

Здоровое питание (10 часов). Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание. «Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин. «Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека. Дегустация блюд из овощей. «Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов). Театрализованное представление Здоровая пища для всей семьи Презентация семейного меню. Я выбираю кашу. Презентация –беседа. Викторина. «Вредные продукты» - за и против. Питание – необходимое условие для жизни человека. Конкурс-защита листовок о здоровом питании.

Здоровый образ жизни (14 часа) . Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня. Практическое занятие. Комплексы ежедневной зарядки. Практическое занятие. На зарядку становись. Игровая программа Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Беседа с элементами инструктажа. Встреча с школьной медсестрой. «Происки колдуна инфекции».

Инсценировка. «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Круглый стол с элементами викторины. Я презираю сигарету. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек» Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения Тренинг. Глаза - главные помощники человека.

Беседа. Тренинг. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой Сон – лучшее лекарство. Как закаляться. Обтирание и обливание. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах Экскурсия в аптеку. Как избежать отравлений Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».

Нравственное здоровье (6 часов). Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Умей себя вести. Уроки этикета. Практическое занятие.

«Если вы вежливы». Сюжетно-ролевая игра. Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом. Викторина. Тренинг Как вести себя в гостях. Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы разговаривать по телефону. «Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Чем заняться после школы Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу).

«Поезд здоровья».

Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья (4 часа)

Подготовка к общешкольным мероприятиям здоровьесберегающей направленности, участие в научно-исследовательских проектах здоровьесберегающей направленности т. д

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровое питание (14 часов)	10
2	Здоровый образ жизни (24 часа)	14
3	Нравственное здоровье (6 часов)	6
4	Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья	4
	Всего:	34

Тематическое планирование 4 кл.

№ п/п	Тема урока	
	Здоровое питание (10 часов)	
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни.	
2	История потребления овощей.	
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	
4	О значении витаминов.	
5	Я выбираю кашу.	
6	«Вредные продукты» - за и против.	
7	Здоровая пища для всей семьи.	
8	Питание – необходимое условие для жизни человека.	
9	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	
10	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	
	Здоровый образ жизни (14 часов)	
11	Режим дня – основа здорового образа жизни.	
12	Составление индивидуального режима дня.	
13	Комплексы ежедневной зарядки.	
14	Соблюдение правил личной гигиены	
15	Вредные привычки и их пагубное влияние.	
16	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	
17	Глаза - главные помощники человека.	
18	Уход за зубами.	
19	Как сохранить улыбку красивой.	
20	Сон – лучшее лекарство.	
21	Прививки от болезней.	
22	Что нужно знать о лекарствах	
23	Как избежать отравлений	
24	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	
	Нравственное здоровье (6 часов)	
25	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	
26	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	
27	Уроки этикета. «Если вы вежливы»	
28	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	

29	Как вести себя в гостях, в общественных местах.	
30	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
	Прогулки, участие в акциях (4 ч.)	
31	Прогулка на свежем воздухе	
32	Экскурсия в парк. Лес.	
33	Акция «Чистый город»	
34	Подведение итогов.	