

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Программа внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
для обучающихся 1 класса
(АООП НОО 2 вариант)

Пояснительная записка

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

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.

Программа «Уроки здоровья» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Основные виды деятельности обучающихся:

- навыки общения;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;

- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для обучающихся 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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Описание места программы внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» в 1 классе рассчитана по 1 часу в неделю, 33 часа в учебный год.

Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

В результате изучения курса «Уроки здоровья» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка.

Содержание занятий

*Дружи с водой. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Игра «Наоборот».

*Забота о глазах. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

*Уход за ушами. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

*Уход за зубами. Игра «Угадай-ка!» Знакомство с доктором Здоровые Зубы.

*Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Памятка «Как сохранить зубы».

*Уход за руками и ногами. Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать».

*Забота о коже. Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка.

*Как следует питаться. Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Игра «Угадай-ка». Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

*Как сделать сон полезным? Игры «Можно - нельзя». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

*Настроение в школе. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

*Настроение после школы. Беседа. Упражнение «Любишь – не любишь». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

*Поведение в школе. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

*Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет».

*Мышцы, кости и суставы. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Встреча с доктором Стройная Осанка. Правила для поддержания правильной осанки.

*Как закаляться. Обтирание и обливание. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка.

*Как правильно вести себя на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца.

*Чтобы душа была здорова. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Подвижные игры на воздухе.

*Народные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!».

*Подвижные игры. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

*Доктора природы. Весёлые старты. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков.

Учебно-методическое обеспечение

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. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
4. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
5. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

10. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Тематическое планирование

Наименование темы	Количество часов
Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1
Друзья Вода и Мыло.	1
Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1
Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1
Уход за зубами. Почему болят зубы.	1
Чтобы зубы были здоровыми.	1
Как сохранить улыбку красивой.	1
Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	2
Забота о коже. Зачем человеку кожа.	1
Надёжная защита организма.	1
Настроение в школе. Какое настроение?	1
Настроение после школы. Я пришёл из школы.	1
Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
Здоровая пища для всей семьи.	1
Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1
Вредные привычки.	2
Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора.	2
Осанка – стройная спина.	1
Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	2
Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	2
Чтобы душа была здорова. Правила здоровья.	2
Народные игры.	4
Доктора природы. Обобщающие уроки.	2
Итого:	33 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023