

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования науки России от 6 октября 2009 года №373.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом от 6 октября 2009 г. № 373» № 1241 от 26 ноября 2010 г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»
8. Приказ Министерства образования Сахалинской области «Об организации введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования в общеобразовательных учреждениях Сахалинской области» от 03.09.2010 г. № 985
9. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 14, утвержденное приказом от 02.09.2013 г. № 234-ОД

Назначение программы

Программа «Планета здоровья» 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

Заключается в том, что программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Формирование стремления быть здоровым и телом, и душой, стремится творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1. Сформировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
3. Сформировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
4. Расширить кругозор младших школьников в области физической культуры и спорта;
5. Провести профилактику вредных привычек.

Вид программы

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления на ступени НОО Абдулманафовой Е.Н. «Азбука здоровья», Костина Ю.С. «Быстрее, выше, сильнее».

Количество часов для реализации программы

Курс программы кружка «Планета здоровья» рассчитан для учащихся первых классов. Срок реализации программы 1 учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу, всего 33 часа: 16 часов аудиторных и 17 часов внеаудиторных.

Особенности работы с детьми

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

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.

Формы и методы работы

Беседы, игры-викторины, подвижные игры, просмотр видеоматериалов.

Тематическое планирование

| № п/п | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|-------|---------------------------|------------------|------|---------|
| | | Всего | Ауд. | Внеауд. |
| 1 | Уроки Мойдодыра | 11 | 4 | 7 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 2 | 3 |
| 3 | Мир вокруг меня и я в нем | 10 | 6 | 4 |
| 4 | Охрана жизни человека | 7 | 4 | 3 |
| | Итого: | 33 | 16 | 17 |

Содержание программы

Уроки Мойдодыра (11 часов)

Для чего нужно умыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, ее устройство, травмы, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

Питание и здоровье (5 часов)

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно правильно относиться к своему здоровью. Научится этикету за столом.

Мир вокруг меня и я в нем (10 часов)

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, ее состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей и для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

Охрана жизни человека (7 часов)

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры.

Предполагаемая результативность курса

В результате изучения программы «Планета здоровья» учащиеся первого класса получают возможность формирования:

1. Предметных результатов:

Знать:

- Основные вопросы гигиены.
- Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Основы рационального питания.
- Правила оказания первой помощи.
- Способы укрепления и укрепления здоровья.
- Основы развития познавательной сферы.
- Свои права и права других людей.
- Соблюдать 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.

Уметь:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
- Различать «полезные» и «вредные» продукты.
- Использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Заботиться о своем здоровье.
- Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.
- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.
- Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.
- Отвечать за свои поступки.
- Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

1. Метапредметных результатов:

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

- Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Перерабатывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и слышать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

1. Личностных результатов:

- Определять и высказывать под руководством педагога 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.

Способы оценки достижения планируемых результатов внеурочной деятельности

- Творческие работы.
- Игры-викторины.

Портфель достижений школьника (портфолио)

В течение курса учащимся предлагается в любой момент поместить в любой раздел материал о своих успехах.

Информационно-методическое обеспечение

1. Зверев А.Т. Экологические игры. СПб: Питер. 2008. 64 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы. Москва 2010. 186 с.
3. Лецких А.А. «Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся» 2004 М.: «Вако». 2007. 114 с.
4. В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов. Ростов-на-Дону «Феникс». 2011. 76 с.
5. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов. СПб: Питер 2010. 184 с.

Материально-техническое обеспечение

- Проектор.
- Интерактивная доска.
- Персональный компьютер.
- Предметные и сюжетные картинки.

Календарно – тематическое планирование программы для 1-го класса

| № п/п | Темы занятий | Количество часов | | Дата | |
|-------|---|------------------|---------|------|--|
| | | Ауд. | Внеауд. | | |
| 1 | Что такое здоровье | 1 | - | | |
| 2 | Умывание и купание | 1 | - | | |
| 3 | Зрение – это сила | 1 | - | | |
| 4 | Забота о коже | - | 1 | | |
| 5 | Уход за зубами | - | 1 | | |
| 6 | Уход за ушами | - | 1 | | |
| 7 | Осанка – это красиво | - | 1 | | |
| 8 | Как сделать сон полезным | 1 | - | | |
| 9 | Как закаляться. Обтирание, обливание | - | 1 | | |
| 10 | Веселые переменки | - | 1 | | |
| 11 | Мы здоровые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | - | 1 | | |
| 12 | Витаминная тарелка на каждый день | - | 1 | | |
| 13 | Культура питания | 1 | - | | |
| 14 | Как и чем мы питаемся | 1 | - | | |
| 15 | Приглашаем к чаю | 1 | - | | |
| 16 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | - | 1 | | |
| 17 | Я – неповторимый человек | 1 | - | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 18 | Кто тебя окружает | - | 1 | | |
| 19 | Для чего люди общаются | 1 | - | | |
| 20 | Настроение в школе. Поведение в школе | 1 | - | | |
| 21 | Передай улыбку по кругу | - | 1 | | |
| 22 | Вредные и полезные привычки | 1 | - | | |
| 23 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | - | 1 | | |
| 24 | Занятия после школы | 1 | - | | |
| 25 | Вредные привычки | 1 | - | | |
| 26 | Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | - | 1 | | |
| 27 | Опасности летом | - | 1 | | |
| 28 | Первая доврачебная помощь | 1 | - | | |
| 29 | Вредные и полезные растения | 1 | - | | |
| 30 | Как правильно вести себя на воде | 1 | - | | |
| 31 | Народные подвижные игры | 1 | - | | |
| 32 | Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре | - | 1 | | |
| 33 | Чему мы научились за год | - | 1 | | |