


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 184 с углубленным изучением отдельных
предметов им. М.И. Махмутова» Советского района
города Казани

Принято
Педагогическим советом
протокол от 25.08.21 № 1

Утверждаю
директор школы
 Э.М. Салахова
Введено приказом № 155 от 01 08 2021 г.

Программа
внеурочной деятельности «Здоровейка»
для 1-ых классов (1 час в неделю, 33 часа в год)
направление: спортивно – оздоровительное
Составитель: учитель начальных классов Гилимханова Лилия Мударисовна

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

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

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 программы «Здоровейка».

Цель и задачи программы

Цель: 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:

- 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.

Организация внеурочных 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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Формы проведения занятий

- лекции;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов, пословиц и поговорок, считалок, рифмовок, ребусов, кроссвордов, головоломок, сказок.
- анализ и просмотр ситуаций в художественных фильмах;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) по работе с разнообразными словарями.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут, 33 занятия за учебный год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.
- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класса

Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество часов для изучения раздела, темы
Причины болезни.	Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	2
Как здоровье?	Игра - соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	6
Как организм помогает себе	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	4
Здоровый образ жизни.	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	4
Вода – наш друг	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом	2
Безопасность – прежде всего	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	5
Помоги себе сам!	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.	10
		33

Тематическое планирование
1 класс (33 ч)

№ п\п	Название разделов	Тема занятий	Ко л – во час ов	Основные формы организа ции	Основные виды деятел-ти	Дата проведения	
						План	Факт
1	Причины болезни.	Причина болезни.	1	Беседа	Познава тельная		
2		Признаки болезни.	1	Беседа	Познава тельная		
3	Как здоровье?	Как здоровье?	1	Дискуссия	Познава тельная		
4		Как организм помогает себе сам.	1	Игра	Спортивно - оздоровительн ая		
5		Здоровый образ жизни.	1	Беседа	Проблемно- ценностное общение		
6		Какие врачи нас лечат.	1	Беседа	Познава тельная		
7		Инфекционные болезни.	1	Беседа	Познава тельная		
8		Прививки от болезней.	1	Дискуссия	Познава тельная		
9	Как организм помогает себе	Какие лекарства мы выбираем.	1	Круглый стол	Проблемно – ценностное общение		
10		Домашняя аптека.	1	Беседа	Познава тельная		
11		Отравление лекарствами.	1	Беседа	Познава тельная		
12		Пищевые отравления.	1	Беседа	Познава тельная		
13		Если солнечно и	1	Беседа	Проблемно –		

	Здоровый образ жизни.	жарко.			ценностное общение		
14		Если на улице дождь и гроза.	1	Беседа	Познавательная		
15		Опасность в нашем доме.	1	Дискуссия	Познавательная		
16		Как вести себя на улице.	1	Игра	Игровая		
17	Вода – наш друг	Вода - наш друг.	1	Викторина	Игровая		
18		Как уберечься от мороза.	1	Работа по секциям	Проблемно – ценностное общение		
19	Безопасность – прежде всего	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	Беседа	Познавательная		
20		Чем опасен электрический ток.	1	Беседа	Познавательная		
21		Травмы.	1	Круглый стол	Познавательная		
22		Укусы насекомых.	1	Беседа	Познавательная		
23		Что мы знаем про собак и кошек.	1	Дискуссия	Проблемно – ценностное общение		
24	Помоги себе сам!	Отравление ядовитыми веществами.	1	Беседа	Познавательная		
25		Отравление угарным газом.	1	Беседа	Познавательная		
26		Как помочь себе при тепловом ударе.	1	Практика	Познавательная		
27		Растяжение связок и вывих костей.	1	Беседа	Познавательная		
28		Переломы.	1	Беседа	Познавательная		
29		Если ты ушибся или порезался.	1	Беседа	Проблемно – ценностное		

					общение		
30		Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	Практика	Проблемно – ценностное общение		
31		Укус змеи.	1	Беседа	Позвава тельная		
32		Расти здоровым.	1	Игра	Спортивная		
33		Воспитай себя.	1	Дискуссия	Игровая		

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 7 листа
Директор школы: *Э.М. Салахова*

