

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Запрудновская средняя школа»

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования (ФГОС)

Программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровячок»

Разработчик:
учитель начальных классов
Козочкина Н.Н.
Срок реализации: 4 года
Возраст: 6,5-11 лет

с.Запрудное, 2017г.

Пояснительная записка

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Данная программа по валеологии учит быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Реализация программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учитывая, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Программа кружка по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Цель программы: *создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.*

Задачи программы:

- *формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;*
- *развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;*
- *расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.*

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, 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 и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Режим и формы занятий

количество часов на год – 30 часов;

- ✓ количество часов в неделю – 1 занятие;
- ✓ количество учащихся – 15-30 человек.

Занятия с детьми могут быть разных видов: *беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.*

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук

или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой, где могут изучаться правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, формируются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Ожидаемые результаты.

Младшие школьники должны знать / понимать:

- о важности воды для человека;
- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;
- как следует питаться, спать, закаляться;
- почему мы боеем, как защититься от болезней, кто может лечить;
- о полезных и вредных прививках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;
- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;
- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье;
- вредные привычки.

Младшие школьники должны уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;
- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

Тематическое планирование
1 класс

- Тема 1. Дружи с водой.
Урок 1. Советы доктора Воды.
Урок 2. Друзья Вода и Мыло.
- Тема 2. Забота о глазах.
Урок 3. Глаза - главные помощники человека.
- Тема 3. Уход за ушами.
Урок 4. Чтобы уши слышали.
- Тема 4. Уход за зубами.
Урок 5. Почему болят зубы.
Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми.
- Тема 5. Уход за руками и ногами.
Урок 7. «Рабочие инструменты» человека.
- Тема 6. Забота о коже.
Урок 8. Зачем человеку кожа.
Урок 9. Если кожа повреждена.
- Тема 7. Как следует питаться.
Урок 10. Питание- необходимое условие для жизни человека.
Урок 11. Здоровая пища для всей семьи.
- Тема 8. Как сделать сон полезным?
Урок 12. Сон - лучшее лекарство.
- Тема 9. Настроение в школе.
Урок 13. Как настроение?
- Тема 10. Настроение после школы.
Урок 14. Я пришел из школы.
- Тема 11. Поведение в школе.
Уроки 15-16. Я— ученик.
- Тема 12. Вредные привычки.
Уроки 17-18. Вредные привычки.
- Тема 13. Мышцы, кости и суставы.
Урок 10. Скелет - наша опора.
Урок 20. Осанка — стройная спина!
- Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.
Урок 21. Если хочешь быть здоров.
- Тема 15. Как правильно вести себя на воде.
Урок 22. Правила безопасности на воде.
- Тема 16. Игры и упражнения на воде.
Уроки 23-27. Обучение плаванию.
- Тема 17. Народные игры.
Урок 28. Русская игра «Городки».
- Тема 18. Подвижные игры.
Урок 29. Подвижные игры.
Урок 30. Обобщающий.

Список литературы

1. Гостюшин А. В. Основы безопасности жизнедеятельности класс. - М., 1997.
2. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
3. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996.
4. Зайцев Г. К. Школьная валеология: научное обоснование и 1 программное обеспечение. - СПб., 1997.
5. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. - СПб., 1995.
6. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организма - СПб., 1998.
7. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. - СПб., 1998.
8. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997.
9. Макеева А. Г., Лысенко И. В. Организация педагогической профилактики наркомании среди младших школьников. - СПб. 1999.
10. Максинаева М. Р. Занятие по ОБЖ с младшими школьниками. - М., 1996.
11. Ослепительная улыбка на всю жизнь. Методическое пособие гигиене полости рта для начальной школы. /Под ред. Г. М. Королева. - М.; 1996.
13. Попов С. В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии мальчиков.) - СПб., 1997.
14. Татарникова Л. Г., Захарович Н. Б., Калинина Т. Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой ступени. - СПб., 1997.
15. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А.: Как я расту: Советы психолога родителям. - М., 1996.
16. Физкультура для всей семьи. /Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - М., 1989.

