

**Всероссийская научно-методическая конференция
"Методика и педагогическая практика"**

январь - июнь 2016 г.

Файзуллина Лариса Альбертовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа № 3»

Республика Саха (Якутия), Хангаласский район

ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

В уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Актуальность В последние годы в образовании возрос интерес к проблеме здоровьесберегающих технологий. Это обуславливается несколькими причинами. Первая из них – общее ухудшение здоровья нации. Вторая – те стратегические задачи, которые сегодня поставлены перед образованием и наукой в связи с необходимостью национального проекта «Образование». Нацеленность всех звеньев системы образования на скорейшее внедрение инновационных моделей, интенсификацию всех процессов в образовании, требует принципиального иного состояния здоровья обучающихся.

Введение учебного курса по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательных учебных заведениях диктуется временем.

Новизна

Программа «Здоровей-ка» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, социального и психологического здоровья обучающихся на ступени начального образования.



Она обеспечивает: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;

формирование установки на использование здорового питания; становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя; развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа «Здоровье-ка» для учащихся 1 – 4 классов создана в тесной связи с программой воспитания и системой внеурочной деятельности в рамках учебного плана. Реализуется на различных этапах уроков, на классных часах и на внеурочных мероприятиях.

Цель – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи программы.

Обучающие:

Расширить представление учащихся о здоровом образе жизни

Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене

Научить ориентироваться в экстремальных ситуациях

Развивающие:

Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье

Развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела

Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Воспитательные:

Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;



Формирование установки на здоровый образ жизни;

Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;

Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;

Воспитывать эстетический вкус и аккуратность;

Установление положительной психологической атмосферы в классе

Программа интегрирует работу по таким предметам начальной школы, как окружающий мир и физическая культура.

При проведении занятий можно выделить два основных направления:

- интеллектуальную активность, выражающуюся в усвоении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- оздоровительное направление, обеспечивающее, наряду с укреплением здоровья, восстановление и поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности.

Формы и методы реализации программы:

Метод побуждающего диалога; свободное и тематическое рисование; моделирование и анализ ситуаций; рассказы, беседы, анкетирование; сюжетно – ролевые игры, деловые игры; игры по правилам – конкурсы, викторины; проектная деятельность; метод рефлексии; экскурсии; дни здоровья, спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок; решение ситуационных задач.

Вид деятельности: игровая, познавательно-развивающая деятельность

Направление воспитания: здоровьесберегающее, интеллектуально-познавательное
Курс программы «Здоровей -ка» рассчитан на четыре года обучения для 1-4 классов. На освоение программы отводится 33 часа в первом классе, 34 часа во 2-4 классах. Данная программа реализуется через уроки здоровья (кружковые занятия), внеурочную деятельность которые проводятся один раз в неделю.



Организация внеурочной деятельности младших школьников основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей; научности (научная достоверность);
- доступности (соответствие содержания фактического и теоретического материала возрастным и познавательным возможностям учеников);
- сознательности и активности; наглядности (обращение с литературой о здоровье); связь теории с практикой; индивидуального подхода к учащимся.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- сознательно использовать общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- выделять, анализировать и рассказывать о субъективных признаках своей усталости;
- готовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- самостоятельно находить выходы из проблемных ситуаций;
- корректно отказываться от общения с незнакомыми людьми;
- в случае необходимости правильно обращаться за экстренной медицинской помощью;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома; (в модельных условиях) избегать ситуации пассивного курения;
- отказываться от вредных привычек;
- экологически грамотно взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- правильно строить режим дня и выполнять его;



-удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;

-любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность научиться:

-составлять для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;

-измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

-выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

-оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;

-распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

-словесно объяснять основные виды эмоций и настроения, отчетливо выражать их с помощью жестов, мимики и позы.

1-й год обучения

Универсальные учебные действия

Личностные результаты: приобретение социальных знаний; понимание социальной реальности и повседневной жизни;приобщение к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:умение выполнять действия по определенным правилам;

умение корректировать свое поведение; умение использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий.

Познавательные УУД: способность к поиску и использованию необходимой информации; развитие творческого воображения; умение анализировать свои действия.

Коммуникативные УУД: умение правильно общаться со сверстниками и взрослыми людьми; умение выражать свои чувства и эмоции в корректной форме; умение оценивать свои действия в процессе игры.

2-й год обучения

Личностные результаты: понимание социальной реальности и повседневной жизни; общение по правилам; способность к самовыражению и самореализации; приобщение к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД: умение адекватно оценивать результат своих действий; умение вносить коррективы в свое поведение;

умение выстраивать алгоритм своих действий в зависимости от ситуации.

Познавательные УУД: умение анализировать свои действия; умение собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей; выработка оригинальных идей.

Коммуникативные УУД: умение общаться со сверстниками; умение выражать свое мнение, свою личную позицию; умение принимать роль лидера и одного из членов группы.

3-й год обучения

Личностные результаты: приобретение навыков социального поведения; приобщение к духовно-нравственным ценностям; оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни; активная жизненная позиция; способность к саморегуляции; ценностное отношение к своему здоровью.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: умение контролировать свои действия;

умение адекватно оценивать результат своих действий и действий других членов группы; умение брать на себя функции организатора.

Познавательные УУД : способность к применению необходимой информации для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих; умение анализировать свою роль в коллективе; применение навыков творческого созидательного процесса.

Коммуникативные УУД: умение вести себя толерантно по отношению к другим членам коллектива; умение конструировать собственный вариант решения проблемы; умение обсуждать свои действия и действия других членов группы.

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теоретич.	Практич.
Мир вокруг меня и я в нем.			
1-2	Я - ученик	1	1
3-4	Настроение в школе и после школы		2
Я и здоровье			
5-6	Что такое здоровье	2	
7-8	С утра до вечера (режим дня школьника)		2
9-10	Уход за руками и ногами		2
11-12	Уход за зубами		2
13-14	Уход за ушами		2
15-16	Друзья Мойдодыра		2
17-18	Забота о глазах	1	1
19-20	Закаляйся, если хочешь быть здоров		2
21-22	Будем стройными и красивыми		2
Здоровье и питание			
23-24	Как питаться правильно	1	1
25-26	Каша-еда наша.	1	1
27-28	Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты	1	1



Вредные привычки			
29-30	Вредные привычки	1	1
Правила безопасного поведения			
31-32	Будьте внимательны на дорогах.		2
33	«Будь здоров».		1

2 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теоретич.	Практич.
Мир вокруг меня и я в нем.			
1	Зачем ходить в школу?	1	
2	Откуда я родом		2
3	Мое будущее	1	
Я и здоровье			
4	Почему мы боеем	1	
5	Как вести себя, когда что-то болит		1
6	Профессия – врач	1	
7	Как справиться с инфекцией		1
8	Прививки от болезней	1	
9	Профилактика гриппа		1
10	Лекарственные препараты.	1	
11	Осторожное обращение с лекарствами.		1
12	Отравления		1
Здоровье и питание			
13	Всякому овощу – свое место		1
14	Удивительное превращение пирожка	1	
15	Мой завтрак		1
16	Плох обед, если хлеба нет	1	
17	Пора ужинать		1
18	На вкус и цвет товарищей нет	1	
Правила безопасного поведения			
19	Правила обращения с огнем		1
20	Чем опасен электрический ток	1	
21	Угарный газ		1
Природа и здоровье			
22	Природа – наш дом	1	



23	Безопасность при любой погоде	1	
24-25	Правила безопасного поведения на воде		2
26	Опасный лед.	1	
27	Как вести себя в природе.	1	
28	Съедобные и несъедобные грибы		1
29	Растения. Лекарственные растения		1
30	Путешествие в огород		1
31	Животные домашние и дикие	1	
Вредные привычки			
32	Вредные привычки. Не грызи ногти!		1
33	Вредные привычки. Не грызи ручки и карандаши		1
34	Проектная деятельность «Народная мудрость о здоровье»		1

3класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теоретич.	Практич.
Мир вокруг меня и я в нем.			
1	Досуг		1
2	Что такое дружба. Коллектив	1	
3	Настоящий друг.	1	
4	Помни о других	1	
5	Минута час бережет	1	
6	Букет вежливых слов		1
7	Конфликт		1
8	Современная бытовая техника. Телевизор. Сотовый телефон		1
9	Правила работы на компьютере		1
10	Правила групповой деятельности.		1
Правила безопасного поведения			
11	Экстремальные ситуации в городе	1	
12	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомым человеком		1
13	Вызов экстренной помощи		1
Я и здоровье			



14	Познание окружающего мира. Органы чувств		1
15	Органы чувств и мозг	1	
16	Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы	1	
17	Осанка – стройная спина!		1
18	Строение тела человека	1	
19	Физическая культура и спорт		1
Здоровье и питание			
20	Полезные продукты. Витамины		1
21	Здоровая пища для всей семьи		1
22	Жирная пища.	1	
23	Продукты, богатые углеводами		1
24	Блюда из рыбы. Морепродукты		1
25	Молочные продукты		1
26	Как вести себя за столом		1
27	Сервировка стола		1
Вредные привычки			
28	Игровые зависимости. Компьютерные игры	1	
29	Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Переедание	1	
Природа и здоровье			
30	Как вести себя в природе. Укусы змей. Первая помощь.		1
31	Природные явления. Стихийные бедствия	1	
32	Выявляем связь между состоянием природы и здоровьем человека	1	
33	Проектная деятельность. «Страна Здоровье»		1
34	Обобщение основных теоретических знаний и подведение итогов практической деятельности	1	

4 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
-------	--------------	------------------

		Теоретич.	Практич.
Я и мое здоровье			
1	Что такое эмоции и зачем они нужны?		1
2	Мир Эмоций: искусство быть счастливее		1
3	Страх		1
4	Эмоциональная чуткость. Как влиять на эмоции окружающих.		1
5	Стресс		1
6	Я – хозяин своей жизни		1
Вредные привычки			
7	Вредные привычки. Зависимость	1	
8	Скажем вредной привычке: «Нет!»		1
9	Я умею выбирать		1
10	Профилактика употребления психически активных веществ	1	
11	Ты и алкоголь	1	
12	Курить - здоровью вредить	1	
13	Аппарат вредных привычек		1
14	Принимаю решение		1
15	Волевое решение		1
16	Обобщение знаний		1
17	Проектная деятельность «Я против вредных привычек»		1
Правила безопасного поведения			
18	Поселение как среда обитания человека.	1	
19	Обеспечения безопасности личности и общества.	1	
Природа и здоровье			
20	Выявляем связь между состоянием природы и состоянием человека	1	
21	Чистая вода	1	
22	Радиоактивное загрязнение окружающей среды	1	
23	Что будет, если...	1	
24-25	Проектная деятельность «Хотим сказать всем»		2



Мир вокруг меня и я в нем.			
26	Мальчишки и девчонки.	1	
27	Из чего же сделаны девчонки	1	
28	Из чего же сделаны мальчишки	1	
29	Нехорошие слова. Недобрые шутки		1
30	Семейные традиции		
31	Игра «Кристалл здоровья»		1

Литература

Для педагога:

1. Белогуров С. Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками. – М. : Центр «Планитариум», 2003.
3. Дик Н.Ф. «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2006.
5. Плешаков С.А. Экология для младших школьников (факультативный курс). М: Просвещение, 2000
6. Здоровьесберегающая деятельность/ авт.-сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова.- Волгоград: Учитель, 2009
7. Программа "Разговор о правильном питании"/ Безруких М.М. М.: 1998

