

Уроки здоровья
Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление
(1класс)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Уроки здоровья» по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 03.11.2015 г. №02-501;
- Письма Министерства образования и науки РФ «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14.12.2015г. №09-3564;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- ООП НОО «МБОУ СОШ №2 имени Короленко В.Г.»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Локального акта МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» «Положение об организации внеурочной деятельности на начальной ступени образования»;

Программа «Разговор о правильном питании» способствует формированию культуры питания, формирует готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Актуальность данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Проблема сохранения физического, психического здоровья подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы в настоящее время является очень актуальной. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести ЗОЖ надо начинать с детства. Практически, многие родители испытывают проблемы в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Необходимость такой программы вызвана так же отсутствием культуры питания у детей.

Практическая значимость программы в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Вид программы - **модифицированная.**

Цели и задачи программы

Цель программы: - в доступной форме рассказать младшим школьникам об основах рационального питания, сформировать у них желание и готовность заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности

Особенности возрастной группы детей

Программа «Разговор о правильном питании» представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для детей в возрасте от 7 до 8 лет.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Физические особенности:

- дети этого возраста очень подвижны, энергичны, ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен, так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности;
- ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут, но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается, активно реагирует на все новое, яркое;
- любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности:

- ребенок живет, в основном, настоящим, у него ограниченное понимание времени, пространства и чисел;
- наши слова ребенок может понимать буквально, затруднено понимание абстрактных слов и понятий;
- любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»;
- ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи, прекрасный возраст для заучивания наизусть, более легко запоминает слова, чем мысли;
- особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные особенности:

- начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки, авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого;
- достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого, прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
- ребенок нуждается в любви и опеке;
- старается помочь маме по дому и учителям.

Социальные особенности:

- дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.
- нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.
- ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

Набор детей в кружок – **свободный**.

Режим занятий

Занятия проводятся после уроков по основному расписанию один раз в неделю, учебных недель в году 33, поэтому программа рассчитана на 33 занятия. Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут.

Аудиторных занятий – 30

Внеаудиторных – 3

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Для достижения **первого** уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

После изучения курса учащиеся должны:

- проявлять познавательные интересы и активность в области здорового питания;
- овладеть установками, нормами и правилами правильного питания;
- проявлять готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Формируемые УУД

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- осознать важность здоровья для благополучия человека, его ответственность за сохранение здоровья;
- формировать готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности;
- уметь применять свои знания на практике.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в тетради;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи

Коммуникативные УУД:

- быть открытым к получению информации и диалогу по вопросам питания;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других.

Форма подведения итогов и результатов реализации программы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме праздников.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля:**

- анкетирование детей «Полезные привычки»;
- проект «Режим питания школьника»;
- праздник «Хлеб-всему голова»;
- праздник урожая;
- практическая работа «Приготовление бутербродов»;
- проект «Накрой стол для любимого героя».

Содержание программы

Программа включает в себя разделы, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

Вводное занятие – 1 час

Полезные привычки – 2 часа

Поговорим о продуктах – 6 часов.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания – 5 часов.

Давайте узнаем о продуктах. – 18 часов.

Итоговое занятие – 1 час.