

Кружок «Уроки здоровья»
Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление
(4 класс)

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 по внеурочной деятельности “Разговор о правильном питании” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда **актуальной** остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. **Практическая направленность** программы– внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение

режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровое питание» носит комплексный характер, что отражено в **межпредметных связях** с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Вид программы – **модифицированная**.

Цели и задачи программы.

Цель:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

Образовательные 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.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Особенности возрастной группы детей.

Программа предназначена для обучающихся 4 классов.

Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Нравится делать коллекции. Собирает все, что угодно. Для него главное не качество, а количество.

Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры. Скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

Ребенок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола. Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам

Этот возраст считается идеальным для обучения.

Основной психологической характеристикой, достигаемой в младшем школьном возрасте, является способность к организации своей деятельности на основе внутреннего или внешнего побуждения. Полноценным итогом начального обучения являются желание и умение учиться. Эти характеристики к концу начальной школы должны проявляться, прежде всего, в работе класса и внеклассном общении.

Набор детей в кружок – **свободный**.

Режим занятий

Занятия проводятся после уроков по основному расписанию один раз в неделю, учебных недель в году 34, поэтому программа рассчитана на 34 занятия.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Первый уровень результатов предполагает приобретение школьниками знаний:

- как правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- как соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- как оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;- как выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;- как правильному обращению с животными;- как тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- как составлять распорядок рабочего дня;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения.

Второй уровень результатов предполагает, что учащиеся овладеют:

- правилами личной гигиены;
- правилами здорового образа жизни;
- профилактикой заболеваний;
- комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма.

Форма подведения итогов и результатов реализации программы

Содержание занятий реализуется посредством различных форм организации, таких, как:

- экскурсии;
- викторины;
- игры;
- олимпиады;
- конкурсы рисунков;
- фотовыставки;
- разгадывание ребусов;
- отгадывание кроссвордов
- практические занятия;
- создание и обсуждение проектов.

Формируемые УУД

Личностные результаты:

- 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Содержание программы

Программа разбита на семь разделов:

- «Наша школа» –4 часа (личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Здоровое питание»- 5 часов(основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого);
- «Бережём здоровье» –7 часов (влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата);
- «Я в школе и дома» –6 часов (социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов» – 4 часа (закаливание организма;
- «Я и мое ближайшее окружение» – 4 часа (развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома);
- «Вы порадуйтесь за нас» – 4 часа (перешли в другой мы класс” - первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год).