Рабочая программа

«Расти здоровым»

по физкультурно-оздоровительному направлению и формированию у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни

для 1г класса (общеобразовательного)

на 2015-2016 учебный год

Срок реализации - один год.

Дополнительная образовательная программа по физкультурно-оздоровительному направлению и формированию у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009г), на основе программы Р. С. Койбаева «Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и ОБЖ в условиях реализации ФГОС нового поколения» (2014г), программы "Основы безопасности детей» авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева, Основной образовательной программы учреждения и программы формирования УУД.

Автор-составитель:

Е.В.Сабельникова

учитель начальных классов

первая квалификационная категория

Паспорт

рабочей программы пофизкультурно-оздоровительному направлению и формированию у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни

Тип программы: программа начального общего образования.

Статус программы: дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности и формированию у детей знаний о

правилах безопасного поведения и здорового образа жизни

Назначение программы:

* для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
* для педагогических работников программа определяет приоритеты в содержании начального общего образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительных образовательных программа общего образования;
* для администрации программа является основанием для определения качества реализации общего образования.

Категория обучающихся: учащиеся 1-г класса

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 33 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 ч в неделю

**1. Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа физкультурно--оздоровительной направленности и формированию у детей знаний о

правилах безопасного поведения и здорового образа жизни разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей младших школьников и на основе программы Р. С. Койбаева «Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и ОБЖ в условиях реализации ФГОС нового поколения» (2014г), программы "Основы безопасности детей» авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева, а также в соответствии с образовательной программой начального общего образования и следующими нормативными правовыми документами

1. Закон РФ «Об образовании» от 10 июля 1992 г. N 3266-1 *Последнее обновление: 27.12.2009 г.*
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Конвенция о правах ребенка
4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях

(приложение к письму Минобразования России от 11.06.02 № 30-15-433/16).

5 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

6 .Положение образовательного учреждения «О рабочей программе педагога».

7 Примерная образовательная программа начального (среднего) общего образования.

**Выбор** данной программы может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная **идея** программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности уч-ся.

**Актуальность: с**овременные школьники отличаются любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия.**Отличительные особенности программы:** программа составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам физкультурно-спортивной направленности и формированию у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа нацелена на формирование представлений об адекватном поведении в неожиданных ситуациях, навыков самостоятельного принятия решений, а также – на воспитание ответственности за свои поступки, тренировка самостоятельно разбираться в ситуации и реагировать на неё, опираясь на полученные ранее знания и собственный опыт, овладение способностью быть предусмотрительным, оценивать и анализировать ситуацию, видеть возможные последствия тех или иных действий.

**Сроки реализации:** 1 год. Допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

**Форма организации занятий** – групповая.

**Цель**: формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой, воспитание нравственных и волевых качеств,формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи**:

-формирование позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих, которая базируется на потребности ребёнка в здоровье, здоровом образе жизни, а так же самооценке им своего здоровья. Предусматривает: знание правил гигиены и ухода за своим телом; знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни; знания о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в защите; знание о своём физическом развитии, уровне физподготовленности

-укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности; опорно-двигательного аппарата; комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

-развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

-формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни; развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

-стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

-развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг; воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность; формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Принципы:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих у детей развитию самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в интеграции различных видов деятельности (речевая, продуктивная, ФЭМП, экологическое воспитание…), в тесном взаимодействии педагогов и специалистов ДОУ.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении , в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности (способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации)

Принцип личности ребёнка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательной деятельности.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка по формированию основ здорового образа жизни.

Планируемые результаты работы:

учащиеся должны **знать:**

- различать опасные ситуации и правильно вести себя в той или иной ситуации;

- осторожно пользоваться доступными потенциально опасными предметами домашнего обихода;

- оказывать элементарную помощь при ранах, ушибах, ожогах;

- обращаться за помощью в случае необходимости к взрослым или по телефонам: 01,02,03;

-следить за своим здоровьем;

- различать и называть дорожные знаки, выполнять правила дорожного движения;

- бережно относится к живой природе, не допускать загрязнения окружающей среды.

Расширить и обогатить словарь детей

Закрепить навыки диалогической речи и объяснительной речи и др.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Режим занятий: пятница.

Программа реализуется по шести разделам, затрагивающих основные сферы жизни ребёнка.

1. «Ребёнок и другие люди».

Первый раздел касается взаимодействия с людьми: знакомыми, незнакомыми, сверстниками, старшими приятелями на улице, дома и в школе. Ребёнок учится оценивать ситуации с точки зрения «опасно-неопасно», принимать решение и соответственно реагировать. Стоит ли доверять людям, полагаясь на приятную внешность, как вести себя с агрессивными субъектами, впускать ли незнакомцев в дом, как избежать опасных ситуаций.

День здоровья: **«Путешествие на остров Нехочух»**

2. Ребенок и природа.

Всегда ли общение с природой несёт пользу? Что даёт самой природе деятельность человека? В этом разделе обсуждаются ситуации, несущие потенциальную опасность (неприятные моменты при встрече с различными животными и растениями), а также – вопросы экологии и загрязнения окружающей среды. Дети учатся бережному отношению к живой природе, пониманию того, что всё в мире взаимосвязано.

День здоровья: **«Кругосветное путешествие Айболита»**

3. Ребенок дома.

Сколько опасностей таит в себе наше комфортное жилище? Можете ли вы спокойно оставить ребёнка дома? Умение грамотно обращаться с окружающими ребёнка предметами в домашней обстановке приходит не сразу. А тем временем мы, взрослые, стараемся воспитывать в детях привычку безопасного поведения и научить их видеть моменты неоправданного риска в повседневности.

День здоровья: **«Кошкин дом»**

4. Здоровье ребенка.

Как сберечь и приумножить здоровье ребёнка? Что делать и чего стоит избегать, чтобы организм хорошо развивался, а физическая активность приносила только радость? Четвёртый раздел программы расскажет ребятам об организме человека, ценности здорового образа жизни, напомнит о пользе витаминов, личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, прогулок на свежем воздухе, и важности своевременного обращения к врачу.

День здоровья: **«Секреты здоровья»**

5.Эмоциональное благополучие ребенка.

Отдельный раздел в программе посвящен эмоциональной «безопасности» и защите от психического травматизма - благоприятной атмосфере, которая должна сопутствовать воспитанию ребёнка.. Внутреннее благополучие не менее важно, чем внешнее, а навыки саморегуляции в сложных ситуациях так же значимы, как и следование правилам «безопасного» поведения. Этот раздел поможет ребёнку научиться нормальному взаимодействию с людьми и комфортному общению.

День здоровья: **«Как утенок Крячик подружился с тенью»**

6. Ребенок на улице.

Выход ребёнка в «большой мир» сопровождается встречей с множеством объектов, которые требуют навыков безопасного обращения. Улица, тротуар, светофор, пешеходная «зебра», проезжая часть дороги, дорожные знаки, транспорт (метро, автобус, автомобиль),знакомство с основными ПДД для водителей, пешеходов, велосипедистов, рассказ о работе ГАИ и научит, что делать, если ребёнок потерялся.

День здоровья: **«Путешествие в страну дорожных знаков»**

В ходе реализации программы используются различные формы образовательной деятельности:

экскурсии, целевые прогулки;

наблюдения за движением автотранспорта, поведением пешеходов;

рассказы на тему безопасности жизнедеятельности;

анализ различных ситуаций;

чтение и обсуждение художественных произведений;видео

рассматривание иллюстраций;

беседы с детьми на темы безопасного поведения;

игровая и изобразительная деятельность на тему безопасности;

праздники и досуги.

Учебно - тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 | Ребёнок и другие люди | 5 |
| 2 | Ребёнок и природа | 5 |
| 3 | Ребёнок дома | 6 |
| 4 | Эмоциональное благополучие ребенка. | 6 |
| 5 | Ребенок на улице. | 11 |
|  | Итого | 33 ч |

Содержание программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Блок** | **Задачи** | **Занятия** | **Совместная деятельность** | **Развивающая среда** | **Ожидаемый результат** |
| **РЕБЕНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ -5ч** | | | | | | |
|  | Опасные ситуации. | - Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда бывает с добрыми намерениями.  - Выработать у детей алгоритм действий в типичных опасных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома.  - Формировать навыки правильного поведения в опасных ситуациях. | 1. Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми. | - Чтение сказок: «Жихорка», «Красная шапочка».  - Театрализация сказки «Заюшкина избушка».  - Показ сказки «Коза и семеро козлят».  - С \ р. игра «Хозяюшка».  - Чтение  - Моделирование ситуации «Потерялся» (алгоритм действий).  - Описательный рассказ «Когда я был один дома».  -Д / игра «Знакомый, свой, чужой».  - Д / упражнение – рассмотреть изображение незнакомого человека и раскрасить те предметы, которые он может предложить. | Иллюстрации к сказкам.  Подборка книг в книжном уголке.  Раскраски.  Атрибуты к игре. | - Выработка алгоритма действий в ситуациях:  - ребёнок потерялся;  - встреча с незнакомым человеком.  - Владеют навыками безопасного поведения в опасных ситуациях. |
| **РЕБЕНОК И ПРИРОДА -5ч** | | | | | | |
|  | Мы и природа. | - Развивать у детей понятие того, что планета Земля – наш общий дом, а человек часть природы.  - Развивать представления о том, какие действия вредят природе, портят её, а какие способствуют её восстановлению.  - Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений. Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности.  - Воспитывать у детей природоохранное поведение. | 1.Чтение рассказа «Умная галка» (с проведением опыта).  2. Лепка «Ёжик».  3. Физкультурное развлечение «Зов джунглей».  4. Драматизация «Разговор с пчелой». | - Наблюдение на прогулке.  - Разучивание стихов о птицах.  - Составление описательного рассказа о птицах.  - Загадывание загадок.  - Описательный рассказ по картине «Кошка с котятами».  - Рассматривание иллюстраций, картин.  - Д / игра «Как избежать неприятностей в природе», лото «Цветы», «Животные», «Хорошо – плохо».  - Рассматривание «Веселая и грустная полянка».  - Совместная трудовая деятельность. | - Подборка книг  - Иллюстрации,  картинки о птицах.  - Картина «Кошка с котятами».  - Д / игры: «Хорошо – плохо», «Как избежать неприятностей на природе»,  лото «Цветы», «Животные». |  |
| **РЕБЁНОК ДОМА -6ч** | | | | | | |
|  | Опасные бытовые предметы | - Уточнить представления об опасных ситуациях дома и в детском саду. Обратить внимание на группу опасных предметов.  - Познакомить с правилами пользования опасными предметами и электроприборами.  -Познакомить детей с оказанием первой помощи себе или другому при ушибах, порезах, кровотечениях. | 1.Предметы, требующие осторожного обращения, их хранение и использование.  2. Осторожно – электроприборы!  3. Экскурсия на кухню столовой | **-** Рассматривание иллюстрации о предметах, которые могут служить источником опасности дома и в детском саду.  **-** Моделирование опасных ситуаций, проговаривание алгоритма действий.  - Учебная эвакуация детей при экстренных случаях.  - Встреча с пожарным инспектором.  - С \ р. игра «Повар», «Кукла заболела».  - Чтение книги Г.Циферова «Жил на свете слоненок»,  «Осторожные сказка – осколок стекла».  - Загадывание загадок.  - Д / игра «Подбери игрушку Танюшке»,  «Домик улитки»,  «Так не так», «Убери на место», «Что мы знаем о вещах» (лото).  - Д \ упражн. «Я иголки не боюсь»,  «Мы спасатели». | - Подбор книг.  - Оформление альбома загадок.  - Атрибуты к игре «Больница».  - Д / игры:  «Так не так»,  «Убери на место»,  «Мы спасатели»,  «Что мы знаем о вещах»,  «Домик улитки»,  «Я иголки не боюсь». | - Выполняют правила пользования опасными предметами (ножницами, иголкой, ножом), электроприборами (утюгом).  - Владеют навыками оказания первой медицинской помощи при: ушибах, порезах, кровотечениях |
| **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЁНКА -6ч** | | | | | | |
|  | Игры детей. | - Формировать навыки безопасного поведения, самоконтроля в совместных подвижных играх.  - Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при ушибах, носовом кровотечении, переохлаждении. | 1. Игры во дворе.  2. Игры на спортивных площадках. | - Игра – тренинг: «Игры во дворе».  - Беседы «Правила поведения на ледяной горке», «Чем опасны санки (коньки, лыжи) и как на них кататься.  - Рассматривание иллюстраций и обсуждение опасных игровых моментов.  – Моделирование ситуаций, проигрывание этюдов с неопределённым концом. | - Подбор книг.  - Оформление альбома загадок.  - Атрибуты к игре «Больница». | - Самостоятельно организуют совместные подвижные игры: обговаривают, и соблюдаю правила.  - Знают правила обращения со спортивным инвентарём и правила пользования им.  - Владеют навыками оказания первой медицинской помощи при ушибах, носовом кровотечении, переохлаждении. |
| **РЕБЕНОК НА УЛИЦЕ -11ч** | | | | | | |
|  | Ребёнок и улица. | - Познакомить детей с понятием: проезжая часть, тротуар, пешеходный переход, светофор, перекрёсток, площадь.  - Познакомить с опасными ситуациями, которые могут возникнуть на отдельных участках дороги (дорожные «ловушки»).  - Закреплять знания о культуре поведения на улице, в транспорте.  - Научить детей различать и понимать, что обозначают некоторые дорожные знаки.  - Формировать навыки безопасного поведения на дороге. | 1. Знай и выполняй правила дорожного движения.  2. Зачем нужны дорожные знаки.  3. Рисование «Моя любимая улица». | - Экскурсии по улицам города (перекрестку, площади, светофору).  - С/р. игра «Автобус».  - Моделирование улицы, ситуаций «найдите дорогу в школу».  - Наблюдение на прогулке за работой шофера  - Отгадывание загадок.  - Просмотр мультфильмов.  - Развлечение «Красный, желтый, зеленый».  - Конкурс рисунков. | - Иллюстрации городского транспорта.  - Атрибуты к сюжетно-ролевой игре  - Схема улиц города.  - Схема построек.  - Подборка книг в книжном уголке.  - Д \ игры «Как избежать неприятностей на дворе, на улице»,  «Волшебная дорога»,  «Так не так»,  «Дорожные знаки». | Владеют навыками безопасного поведения на дороге**:**  - правилами пешехода (алгоритм перехода через проезжую часть: по светофору, по «зебре» и дорожным знакам);  -правостороннее движение;  - различают дорожные знаки по внешнему виду и знают их название («Место остановки автобуса», «Пешеходный переход», «Пункт питания», «Пункт первой медицинской помощи», «Движение на велосипедах запрещено», «Движение пешеходов запрещено», «Дети»). |

**5.Перечень учебно-методического обеспечения.**

***Компьютерные и информационно-коммуникативные средства***

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: http://school-collection.edu.ru

3. Газета «1 сентября». – Режим доступа: www.festival. I september .ru

4. DVD диски

***Технические средства обучения***

1. Компьютер

2 Мультимедийный проектор

3.Интерактивная доска

1. **Список литературы.**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 кл.)

Программа Р. С. Койбаева «Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и ОБЖ в условиях реализации ФГОС нового поколения»

Программа "Основы безопасности детей» авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева

Шорыгина Т.А. “Осторожные сказки: Безопасность для малышей”

Сапронов, В. Концепция развития образовательной области “Безопасность жизнедеятельности”