Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

**Пояснительная записка**

Программа является модифицированной, в основе её положена «Школа док­торов Природы или 135 уроков здоровья»

Л. А.Обуховой , Н. А.Лемя­скиной для 1-4 классов.

**Актуальность и новизна программы**.

Многочисленные исследования по­следних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные от­кло­нения в со­стоянии здоровья.

*За период обучения в школе чис­ло здоро­вых детей уменьша­ется в 4 раза*, число близоруких детей уве­личивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-пси­хиче­скими расстрой­ствами — с 5,6 до 16,4%, нару­шениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

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 ребёнка за­кладываются основные навыки по формиро­ванию здорового образа жизни.

Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка пози­ции признания ценно­сти здоровья, чувства ответ­ствен­ности за сохранение и укреп­ление своего здоровья, расширение зна­ний и навыков по гигиенической культуре.

**Цель дан­ной программы.**

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здоро­вого образа жизни, позволяю­щие эффективно решать одну из са­мых акту­альнейших задач современ­ного образования — формиро­вание здоро­вого об­раза жизни младших школьников (обучение детей эле­ментарным приёмам здорового об­раза жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению уча­щихся).

**Задачи**

Образовательные:

* обучение детей профи­лакти­ческим ме­тодикам — оздоровительная гимна­стика, пальце­вая, корри­гирующая, дыха­тельная, для профи­лактики про­студных заболеваний, для бодрости, само­массаж;
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков (мытьё рук, ис­пользо­вание носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расшире­ние знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Отличительные особенности данной программы.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с ребёнком, 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.

Содержания занятий наполнены сказочными и игро­выми сюже­тами и персо­нажами.

Наряду с теоре­тическим мате­риалом ученикам предлагаются *практи­че­ские ре­комен­дации, игры и уп­ражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболева­ний у детей младшего школьного возраста и ока­занию доврачебной по­мощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми прово­дятся заня­тия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, 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 уп­ражне­ний, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в се­бе»). Оздоро­ви­тельные паузы комбинируются, 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 ре­бёнку для ук­репления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия ус­талости, обретения спокойствия и равнове­сия и т.д.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы,** — ученики 1 – 4 классовот 7 до 11 лет.

**Форма и режим занятий:**

Форма обучения

*по количеству учащихся*:фронтальная,групповая, парная, индивидуаль­ная;

*по месту проведения*: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицин­ском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экс­курсии).

Режим занятий – 2 часа в неделю 68 часов в год.

* ***К концу 3 года обучения***

*Должны знать:* о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор­ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый об­раз жизни», ка­кие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекци­онные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле­карственных и пищевых отравлений; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правилаобращения с ог­нём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от поре­зов, ушибов, переломов; как за­щититься от насе­ко­мых; правила обращения с животными; признаки отравлений жид­костями, пи­щей парами, газом; признаки перегре­вания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал по­сто­ронний пред­мет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века. как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совер­шать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда пони­мают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подар­кам; как следует относиться к нака­заниями; как нужно одеваться; как вести себя с незна­комыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто­лом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в обще­ственных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хо­чется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоя­щим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощ­ным.

*Должны уметь:* заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием до­машней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожо­гах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах, перело­мах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать себе первую помощь, если укусила со­бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспита­нием; общаться без напряжения и страха; думать о своих по­ступках; избегать при общении лжи; стараться пони­мать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои по­ступки, за которые получили наказа­ние; одеваться по ситуации; быть ответст­венным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по те­лефону; уметь по­мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы­брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспо­мощ­ным.

*Способ проверки:* **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ,

создание ситуации **эксперимента**, **опрос** на занятиях по­сле пройденной темы, **театрализованное действие** «Огонёк здоровья», «Путе­шествие в страну здоровья» с **конкурсами** на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, **урок - соревнование** «Культура здорового образа жизни»; **тести­рование** в конце года «Оцени себя сам».

**3 класс**

(2 ч/нед., 68 ч/год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание темы | Количе­ство часов | | |
| Всего | Теоре­тические | Практи­ческие |
| 1 | Почему мы болеем | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Кто и как предохраняет нас от болезней | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Кто нас лечит | 1 |  | 1 |
| 4 | Прививки от болезней | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Что нужно знать о лекарствах | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Как избежать отравле­ний | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Безопасность при любой по­годе | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Правила безопасного по­веде­ния в доме, на улице, в транс­порте | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Правила безопасного по­веде­ния на воде | 1 | 1 |  |
| 10 | Правила общения с ог­нем | 1 | 1 |  |
| 11 | Как уберечься от пораже­ния электрическим током | 1 |  | 1 |
| 12 | Как уберечься от поре­зов, уши­бов, переломов | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Как защититься от насе­комых | 1 |  | 1 |
| 14 | Предосторожности при обра­щении с животными | 1 |  | 1 |
| 15 | Первая помощь при от­равле­нии жидкостями, пищей, па­рами, га­зом | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Первая помощь при перегре­ва­нии и тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Первая помощь при трав­мах | 3 | 1 | 2 |
| 18 | Первая помощь при попа­дании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 |  | 1 |
| 19 | Первая помощь при уку­сах на­секомых, змей, собак и кошек | 1 |  | 1 |
| 20 | Как помочь больным и беспо­мощным | 3 | 1 | 2 |
| 21 | Что такое ответственность | 2 | 1 | 1 |
| 22 | Как вести себя в общественных местах | 2 | 1 | 1 |
| 23 | Как вести себя в опасных ситуациях | 2 | 1 | 1 |
| 24 | Что такое стихийные бедствия | 2 | 1 | 1 |
| 25 | Как вести себя в чрезвычайных ситуациях | 2 | 1 | 1 |
| 26 | Что такое дом, семья | 2 | 1 | 1 |
| 27 | Как следует относиться к труду | 2 | 1 | 1 |
| 28 | Как помочь родителям | 4 | 2 | 2 |
| 29 | Как сохранить здоровье | 7 | 3 | 4 |
| 30 | Как пища влияет на наше здоровье | 6 | 3 | 3 |
| 31 | Повторение | 2 | 1 | 1 |

**Тематическое планирование занятий**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программная тема | №  урока | Тема урока | Коли  че­ство ча­сов | Дата по плану | Дата по факту |
| *Тема 1.*  Почему мы болеем | 1 | Причина болезни | 1 | 3.09 |  |
| 2 | Признаки болезни | 1 | 6.09 |  |
| 3 | Как здоровье? | 1 | 10.09 |  |
| *Тема 2.*  Кто и как предохраняет нас от болезней | 4 | Как организм помогает себе сам? | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 | 17.09 |  |
| *Тема 3.*  Кто нас лечит | 6 | Какие врачи нас лечат | 1 | 20.09 |  |
| *Тема 4.*  Прививки от болезней | 7 | Инфекционные болезни | 1 | 24.09 |  |
| 8 | Прививки от болезней | 1 | 27.09 |  |
| *Тема 5.*  Что нужно знать о лекарствах | 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 | 1.10 |  |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | 4.10 |  |
| *Тема 6.*  Как избежать отравле­ний | 11 | Отравление лекарствами | 1 | 8.10 |  |
| 12 | Пищевые отравления | 1 | 11.10 |  |
| *Тема 7.*  Безопасность при лю­бой погоде | 13 | Если солнечно и жарко | 1 | 15.10 |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 | 18.10 |  |
| *Тема 8.*  Правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте | 15 | Опасность в нашем доме | 1 | 22.10 |  |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 | 25.10 |  |
| *Тема 9.*  Правила безопасного по­веде­ния на воде | 17 | Вода - наш друг | 1 | 29.10 |  |
| *Тема 10.*  Правила общения с ог­нем | 18 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 | 1.11 |  |
| *Тема 11.*  Как уберечься от пора­же­ния электрическим током | 19 | Чем опасен электрический ток? | 1 | 12.11 |  |
| *Тема 12.*  Как уберечься от поре­зов, уши­бов, переломов | 20 | Травма | 1 | 15.11 |  |
| *Тема 13.*  Как защититься от на­се­комых | 21 | Укусы насекомых | 1 | 19.11 |  |
| *Тема 14.*  Предосторожности при обра­щении с живот­ными | 22 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 | 22.11 |  |
| *Тема 15.*  Первая помощь при от­равлении жидкостями, пищей, парами, газом | 23 | Отравление ядовитыми веществами | 1 | 26.11 |  |
| 24 | Отравление угарным газом | 1 | 29.11 |  |
| *Тема 16.*  Первая помощь при пе­регре­вании и тепловом ударе, при ожогах и об­мо­рожении | 25 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 | 3.12 |  |
| 26 | Как уберечься от мороза | 1 | 6.12 |  |
| *Тема 17.*  Первая помощь при трав­мах | 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 | 10.12 |  |
| 28 | Переломы | 1 | 13.12 |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 | 17.12 |  |
| Тема 18.  Первая помощь при попа­дании инородных тел в глаз, ухо, нос | 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 | 20.12 |  |
| Тема 19.  Первая помощь при уку­сах на­секомых, змей, собак и кошек | 31 | Укус змеи | 1 | 24.12 |  |
| Тема 20.  Как помочь больным и беспо­мощным | 32 | Расти здоровым | 1 | 27.12 |  |
| 33,  34 | Проявление милосердия и терпимости | 2 | 14.01,  17.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Тема 21.*  Что такое ответственность | 35,  36 | Ответственность за жестокое поведение | 2 | 21.01  24.01 |  |
| *Тема 22.*  Как вести себя в общественных местах | 37,  38 | Правила поведения в школе и на улице | 2 | 28.01,  31.01 |  |
| *Тема 23.*  Как вести себя в опасных ситуациях | 40,  41 | 0пасные ситуации. Как не стать жертвой преступления. | 2 | 4.02,  7.02 |  |
| *Тема 24.*  Что такое стихийные бедствия | 42,  43 | Стихийные бедствия | 2 | 11.02,  14.02 |  |
| *Тема 25.*  Как вести себя в чрезвычайных ситуациях | 44,  45 | Правила поведения в чрезвычайных ситуациях | 2 | 18.02,  21.02 |  |
| *Тема 26.*  Что такое дом, семья | 46,  47 | Что такое семья? Всем нужен дом! | 2 | 25.02,  28.02 |  |
| *Тема 27.*  Как следует относиться к труду | 48,  49 | Что такое труд? Трудом славен человек! | 2 | 4.03,  7.03 |  |
| *Тема 28.*  Как помочь родителям | 50,  51 | Труд в моей семье. Кем я хочу стать? | 2 | 11.03,  14.03 |  |
| 52,  53 | Что я больше всего люблю делать. Мужские и женские обязанности. | 2 | 18.03,  21.03 |  |
| *Тема 29.*  Как сохранить здоровье | 54,  55 | Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. | 2 | 1.04,  4.04 |  |
| 56,  57 | Полезные и вредные привычки | 2 | 8.04,  11.04 |  |
| 58,  59 | Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ | 2 | 15.04,  18.04 |  |
| 60 | Режим дня в жизни школьника | 1 | 22.04 |  |
| Тема 30.  Как пища влияет на наше здоровье | 61,  62,  63,  64 | Что мы едим, пьём, чем лакомимся | 4 | 25.04,  29.04,  6.05,  13.05 |  |
| 65,  66 | Золотые правила питания | 2 | 16.05,  20.05 |  |
| Тема 31.  Повторение | 67 | «Витаминка и её друзья» - игровая программа. | 1 | 23.05 |  |
| 68 | Путешествие в страну здоровья | 1 | 27.05 |  |