**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 21 городского округа Тольятти**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  М.П. | Согласовано  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Программа рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  Протокол № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_2014г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Азбука здоровья»**

**(модифицированная)**

Возраст обучающихся – 4 класс

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34

Программу составила

учитель начальных классов

Максимова Оксана Владимировна

г.о. Тольятти

2014г.

**Пояснительная записка**

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия Зайцева Г.К. «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Цель программы**: воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

• Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

• Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

• Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

***Принципы построения программы:***

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожжет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Количество часов в год: 4 класс – 34 часа в год.

• Занятия в классе и в природе.

• Уроки – путешествия.

• Уроки – КВН.

• Праздники.

• Игры.

• Викторины.

• Экскурсии.

*Методы и приёмы работы.*

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

***Ожидаемые результаты***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.  Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.  Формулировать самому простые правила поведения в природе.  Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.  Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  Составлять план выполнения задач.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.  Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.  При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.  Организовывать учебное взаимодействие в группе. |

**Оценивание, использование и формы фиксирования результатов.**

При оценке предметных результатов необходимо помнить, что во **4-м классе** не предусматривается система балльного (отметочного) оценивания.

Полученные результаты могут быть занесены в лист наблюдения. Заполнять такой лист может как учитель, так и сам ученик (совместно с учителем и под его контролем)

**Лист наблюдения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-я ступень** | Ставит цель исследования с помощью учителя | Следует плану, предложенному учителем | Использует источники информации, рекомендованные учителем |
| **2-я ступень** | Ставит цель исследования самостоятельно | В целом представляет, как достичь цели | Пытается обнаружить способы получения информации |
| **3-я ступень** | Самостоятельно ставит цель исследования и действует согласно этой цели | Самостоятельно планирует и проводит исследовательский эксперимент | Знает, как получить необходимую информацию и использует разные способы ее получения |

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на **вопросах для самоанализа**. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курсов, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

**Вопросы для самоанализа могут быть следующими:**

Выполнение этой работы мне понравилось (не понравилось), потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наиболее трудным мне показалось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я думаю, это потому, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самым интересным было\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы я еще раз выполнял эту работу, то я бы сделал следующее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я бы хотел попросить своего учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Все – или наиболее значимые – результаты оценивания должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в **портфолио** ребенка.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.**

*В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:*

•

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

•

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

•

формировать своё здоровье.

*Учащиеся должны знать:*

•правила поведения с незнакомыми людьми;

факторы, влияющие на здоровье человека;

•

причины некоторых заболеваний;

•

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

•

О влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека;

•

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

•

основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ заня-тия** | **Тема** | **Теория** | **Содержание** | **Практи-ка** | **Содержание** |
| 1 | Характер человека | 1ч. | Типы темпераментов. |  |  |
| 2 | Духовно – нравственное здоровье человека | 1ч. | Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. |  |  |
| 3 | О дружбе мальчиков и девочек. | 1ч. | Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. |  |  |
| 4 | Опасная дружба. | 1ч. | Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. |  |  |
| 5 | О детском одиночестве и путях его преодолении. | 1ч. | Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. |  |  |
| 6-7 | Невидимые враги человека, которые мешают ему жить. | 1ч. | Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. | 1ч. | Как отучить себя от вредных привычек. |
| 8 | Ответственность. | 1ч. | Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. |  |  |
| 9 | Осторожно! Наркомания. | 1ч. | Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. |  |  |
| 10 | Итоговое занятие. |  | Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте. | 1ч. | Выработка правила содержания вещей в порядке. |
| 11 | Разучивание нового комплекса упражнений для глаз |  | Боль | 1ч. | Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию. |
| 12 | Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата. |  |  | 1ч. | Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата. |
| 13 | Итоговое занятие. |  |  | 1ч. | Оздоровительная гимнастика. |
| 14 | Работоспособность и утомление. | 0,5ч. | От чего зависит утомляемость. | 0,5ч | как организовать учебный и физический труд. |
| 15 | Опорно-двигательная система. Мышцы. | 1ч | Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы. |  |  |
| 16 | Моё дыхание. | 1ч. | Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. |  |  |
| 17 | Как работает сердце. Кровь. | 1ч. | Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. |  |  |
| 18-19 | Ходьба и её значение для двигательной активности. |  |  | 2ч. | Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов. |
| 20 | Профилактика кожных заболеваний | 1ч. | Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. |  |  |
| 21 | Глаз – главный помощник человека. | 1ч. | Строение глаза, функции газа, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. |  |  |
| 22 | Органы слуха. | 1ч. | Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. | 1ч | Путешествие в страну здоровья. |
| 23 | Органы чувств. | 1ч. | Органы чувств, для чего они нужны. |  |  |
| 24 | Органы пищеварения | 1ч | Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. |  |  |
| 25-26 | Зелёная аптека. | 1ч. | Лекарственные травы России. | 1ч. | Лекарственные травы нашего края, как их использовать. |
| 27-28 | Витамины. | 1ч | Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности |  |  |
| 29 | Итоговое занятие. |  |  | 1ч | Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |
| 30-32 | Разучивание игр. |  |  | 3ч. | Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |
| 33-34 | Итоговое занятие |  |  | 2ч. | Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |

**Содержание программы**

*1. Мир вокруг и я в нём. (10 часов).*

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

*2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).*

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

*3.В поликлинике доктора Пилюлькина (16 часов).*

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции газа, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

*4. Игротека. (5 часов).*

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

***Материально-техническое сопровождение и печатные пособия***

1. Зайцев Г.К. « Азбука здоровья».С.- Петербург. « Акцидент», 2012г

2. КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2012г.

3. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2012 г.

4. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.

5. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.

6. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.

7.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.

8.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

9.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.

***Печатные пособия***

* Таблицы в соответствии с программой обучения.
* Плакаты по основным темам естествознания .
* Иллюстративные материалы (альбомы, комплек­ты открыток и др.)

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

* Мультимедийные (цифровые) инструменты и об­разовательные ресурсы, соответствующие содержа­нию обучения, обучающие программы по предмету.

***Технические средства обучения***

* Телевизор.
* Аудиопроигрыватель.
* Мультимедийный проектор.

***Экранно-звуковые пособия***

* Видеофильмы по предмету.
* Аудиозаписи в соответствии с содержанием обу­чения.
* Телевизор.
* Аудиопроигрыватель.
* Мультимедийный проектор.

***Экранно-звуковые пособия***

* Видеофильмы по предмету.
* Аудиозаписи в соответствии с содержанием обу­чения.