Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №85

с углублённым изучением отдельных предметов

Утверждаю

Исполняющий обязанности директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Мацкевич

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Программа дополнительного образования

«Здоровое поколение»

Возраст обучающихся – учащиеся 1 - 4 класс  
  
Срок реализации – 4 года обучения

Автор: Полевая А.И.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса дополнительного образования «Разговор о здоровье» разработана на основе программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» О.С. Гладышевой, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО и И.Ю.Абросимовой, ст. преподавателя кафедры здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых образовательных стандартов.

Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм её использования в школьной практике полностью отвечают требованиям нового ФГОС для начальной школы, а деятельностная парадигма, на которой построена содержательная основа программы, - основной концепции ФГОС общего образования.

Программа «Разговор о здоровье» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников – формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствует интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствует современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

***Главной целью*** данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним – природной и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

В программе дополнительного образования по культуре здоровья ведущими являются ценностно-развивающие цели, средствами достижения воспитательного и развивающего эффекта которых выступают конкретные знания.

Цели этого направления сформированы через конечный результат, выражающийся в деятельности учащихся.

При этом оценка результатов реализации программы в отношении младших школьников не должна носить традиционного характера, поскольку главным результатом её являются практические навыки детей, их умение принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания можно практиковать проигрывание модельных ситуаций и т.п. образцы таких диагностических приемов предложены в соответствующих методических рекомендациях.

Кроме приобретения младшими школьниками важных социальных практических навыков, наиболее важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений обучающихся о своем здоровье и способах его сохранения и преумножения, то есть формирование определенных ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни. Эти результаты возможно оценивать посредством различных вариантов анкетирования, которые также приводятся в методических рекомендациях.

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свое развитие и свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы он с самого начала работы по данной программе вел собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты, строил результативные графики и диаграммы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Количество часов |
| **Первый год обучения «Здоровье и общество».** | | |
| 1 | Я и школа | 3 |
| 2 | Что такое здоровье | 8 |
| 3 | Мир вокруг и я | 10 |
| 4 | Дыхание и жизнь | 8 |
| 5 | Хоти быть здоровыми – действуем! | 8 |
|  | *Итого за первый год* | 37 |
| **Второй год обучения «Питание и жизнь».** | | |
| 6 | Еще раз вспомним, что такое здоровье. | 2 |
| 7 | Питание и жизнь | 10 |
| 8 | Движение и жизнь | 10 |
| 9 | Развитие и жизнь | 10 |
| 10 | Хоти быть здоровыми – действуем! | 2 |
|  | *Итого за второй год* | 34 |
| **Третий год обучения «Движение и жизнь».** | | |
| 11 | Непрерывность жизни | 10 |
| 12 | Здоровье и общество | 18 |
| 13 | Хоти быть здоровыми – действуем! | 4 |
|  | *Итого за третий год* | 32 |
| **Четвертый год обучения «Здоровье и эмоции».** | | |
| 14 | Познай себя | 5 |
| 15 | Правила общения | 5 |
| 16 | Общение и конфликты | 8 |
| 17 | Здоровье и эмоции | 4 |
| 18 | Школа и здоровье | 7 |
| 19 | Знаешь, как быть здоровым, - действуй! | 3 |
|  | *Итого за четвертый год* | 32 |
|  | **Всего** | 136 |

**СОЖЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Первый год обучения***

ϖ​ ***Я и школа.***Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

ϖ​ ***Что такое здоровье.*** Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие, Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены : чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

ϖ​ ***Мир вокруг и я.*** Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают, Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса Как чувствуют животные, Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я - личность. Основные качества личности ( эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас – каким я стану.

Мои решения – моя будущая жизнь.

ϖ​ ***Дыхание и жизнь.***Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

ϖ​ Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

ϖ​ ***Хотим быть здоровыми – действуем!***Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

**Второй год обучения**

ϖ​ ***Ещё раз вспомним, что такое здоровье.***Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

ϖ​ ***Питание и жизнь.***Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

ϖ​ ***Движение и жизнь.***Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

ϖ​ ***Развитие и жизнь.***Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимомаленькому ребенку чтобы вырасти здоровым. Питание окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим когда кричат и громко говорят. Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.

ϖ​ ***Хотим быть здоровыми — действуем!***Какими знаниями о здоровье по твоему мнению должен владеть каждый.

**Третий год обучения.**

ϖ​ ***Еще раз о здоровье*.**От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

ϖ​ ***Непрерывность жизни***. Рождение жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

ϖ​ ***Здоровье и общество.*** Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как н6ужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоем будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

ϖ​ ***Хоти быть здоровыми – действуем!*** Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

**Четвертый год обучения.**

ϖ​ ***Познай себя.***Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

ϖ​ ***Правила общения.*** Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

ϖ​ ***Общение и конфликты.*** Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

ϖ​ ***Здоровье и эмоции.*** Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

ϖ​ ***Школа и здоровье.*** Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

ϖ​ **Знаешь как быть здоровым –** ***действуй!***Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем вместе.

**Тематическое планирование.**

1 ч х 34 нед = 34 ч

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Прак-тика** | **Дата** |
| **I.**  1.  2. | **Ещё раз вспомним, что такое здоровье.**  Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.  Что такое здоровье и от чего оно зависит. | **2 ч**  1 ч  1 ч | \*  \* |  |  |
| **II.**  1.  2.  3.    4.  5.  6.  7  8.  9.  10. | **Питание и жизнь.**  Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу.  Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием.  Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.  Что такое рацион.  Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли.  Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь, или о рациональном питании.  Гигиена продуктов питания.  Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье.  Ядовитые ягоды и грибы.  Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях. | **10 ч**  1 ч  1 ч  1 ч  1ч  1 ч  1 ч  1 ч  1ч  1 ч  1 ч | \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \* |  |  |
| **III.**  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | **Движение и жизнь.**  Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг).  Что нужно двигательной системе для нормальной работы.  Как в организме образуется энергия.  Мышцы и тренировка.  Утренняя зарядка и другие виды физической активности.  Подвижные игры, спорт,физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке.  Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия.  Заболевания двигательной системы, как их избежать.  Травмы, переломы, мышечные растяжения.  Как оказать первую помощь. | **10 ч**  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч | \*  \*  \*  \*  \*  \* | \*  \*  \*  \* |  |
| **IV.**  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | **Развитие и жизнь.**  Непрерывность жизни. Рождение.  Что значит расти и развиваться.  Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым.  Питание, окружающая среда: природная и человеческая.  Резервы нашего организма.  Что нам даётся от рождения.  Физические недостатки.  Как развить своё тело и душу.  Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми.  Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.  Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.  Какие бывают люди, и чего от них ждать.  Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей. | **10 ч**  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч  1 ч | \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \* |  |  |
| **V.**  1.  2. | **Хотим быть здоровым – действуем!**  Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».  Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый. | **2 ч**  1 ч  1 ч | \*  \* |  |  |
|  | Итого: | 34 ч |  |  |  |

**Материально – технические условия.**

1. Оснащение кабинета №2 средствами ИКТ (мультимедийный проектор, интерактивная доска, ноутбук, колонки, принтер, сканер).
2. Согласно требованиям СанПин в классе регулируемая ученическая мебель, оборудовано рабочее место учителя.
3. Организован доступ к интернету, кабинет включён в локальную сеть.
4. Обхват горячим питанием составляет 100% обучающихся.
5. Доступ к небезопасным сайтам ограничен фильтром безопасности.
6. Спортивное оборудование в спортивном зале.

**Литература.**

1. Гладышева О.С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности.

О.С.Гладышева; министерство образования Нижегородской области; ГОУ ДПО НИРО. – Н.Новгород; Нижегородский институт развития образования, 2010.

1. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения: методические рекомендации для учителя.

О.С.Гладышева, И.Ю. Абросимова. – Н.Новгород: НГЦ. 2000.

1. Абросимова И.Ю. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации.

И.Ю.Абросимова. – Н.Новгород: НГПУ, 2009.