МКОУ «Михайловская СОШ»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора по УР Директор

Сергеева Е.В. Горбунов А.А

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_\_» августа 2015 г. «\_\_\_\_\_\_\_\_» августа 2015 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

1-4 классы

Составила: Марусенко

Ирина Владимировна

**Поснительная записка**

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление об организации режима дня, научить составлять, анализировать и контролировать этот режим дня;

- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психотропных веществ, их пагубном воздействии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером,просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

-помочь обучающимся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Регулятивные УУД*: определять формулировать цель деятельности на уроке; учить высказывать свою версию; учить работать по предложенному плану; учиться давать эмоциональную оценку деятельности учеников.

*Познавательные УУД:* добывать новые знания, используя учебник, свой жизненный опыт, информацию, полученную на уроке; делать выводы в результате совместной работы; составлять рассказ на основе простейших рисунков, схем.

*Коммуникативные УУД:* слушать и понимать речь собеседника; учиться выполнять различные роли в группе, в паре; уметь договариваться о правилах общения и поведения в общественных местах и следовать им.

Результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

***Должны знать:***основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младших школьников; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи пострадавшим от ожога, ушиба, от солнечного и теплового удара; способы сохранения и укрепления здоровья; соблюдать общепринятые правила в семье, школе, в общественных местах; влияние здоровья на успеваемость в школе; значение режима питания.

***Должны уметь:***Составлять режим дня и соблюдать его; заботиться о своём здоровье; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе; находить выход из стрессовых ситуаций; отвечать за свои поступки.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата | |
| план | факт |
| 1 | Я думаю, что здоровье – это… | 1 | 2.09 | 2.09 |
| 2 | Почему мы болеем. Признаки болезни. Профилактика заболеваний. | 1 | 9.09 | 9.09 |
| 3,4 | Вредные привычки. Курить - здоровью вредить | 2 | 16.09  23.09 | 16.09 |
| 5,6 | Домашняя аптечка. Как принимать лекарство. Вред от наркотиков. | 2 | 30.09  7.10 | 30.09  7.10 |
| 7 | Режим дня. Сон. | 1 | 14.10 | 14.10 |
| 8 | Влияние на успеваемость соблюдения режима дня. | 1 | 21.10 | 21.10 |
| 9,10 | Питание и вес. Калорийность продуктов. | 2 | 28.10  11.11 | 28.10  11.11 |
| 11 | Вода. Закаливание водой. Меры безопасности на воде. | 1 | 18.11 | 18.11 |
| 12,  13 | Как нужно заботиться о глазах. Влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач. | 2 | 25.11  2.12 | 25.11  2.12 |
| 14 | Здоровый образ жизни.  Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 9.12 | 9.12 |
| 15 | Спорт для здоровья. Влияние утренней зарядки на самочувствие, активность. | 1 | 16.12 | 16.12 |
| 16 | Разучивание комплекса утренней зарядки. | 1 | 23.12 | 23.12 |
| 17 | Как уберечься от мороза. Первая помощь при обморожении.  Игра «Два Мороза». | 1 | 12.01 | 12.01 |
| 18 | Закаливание зимой. Строительство снежной крепости. | 1 | 19.01 | 19.01 |
| 19,  20 | Опасности, которые подстерегают нас дома. Травмы. | 2 | 26.01  2.02 | 26.01  2. 02 |
| 21 | Может ли человек без солнца? Помощь при солнечном и тепловом ударе. | 1 | 9.02 | 9.02 |
| 22 | Огонь – друг и враг человека. | 1 | 16.02 | 16.02 |
| 23 | Веселые старты. | 1 | 23.02 |  |
| 24 | Правила поведения в общественных местах без ущерба здоровью | 1 | 1.03 |  |
| 25 | Поведение на переменах. Игра «День – ночь» | 1 | 8.03 |  |
| 26 | В гости к здоровячкам. | 1 | 15.03 |  |
| 27 | Защита проектов на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» | 1 | 29.03 |  |
| 28 | Игра «Мы – пешеходы» | 1 | 5.04 |  |
| 29 | Игра «Лапта». Правила игры | 1 | 12.04 |  |
| 30 | Игра «Лапта» | 1 | 19.04 |  |
| 31 | Эстафета со скакалкой и обручами. | 1 | 26.09 |  |
| 32 | Игры со скакалкой | 1 | 5.05 |  |
| 33 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 12.05 |  |
| 34 | Спортивный праздник «Если хочешь быть здоров…» | 1 | 19.05 |  |