

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» содержит спортивно – оздоровительное направление, что является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования. И поэтому перед школами ставятся задачи укрепления здоровья подрастающего поколения. Программа создана на основе программы Чечиной Е.С. «Кружок здоровья», и отличается от оригинала тем, что некоторые разделы изучаются более глубоко, что позволяет учащимся приобрести дополнительные знания по каждой тематике занятий. В данной программе увеличено количество часов на подвижные игры, что позволяет учащимся проводить больше времени на свежем воздухе, а не находится в помещении.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
 - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
 - Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
 - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

К концу 1 класса

Должны знать: основные виды подвижных и спортивных игр; как правильно составлять режим дня; как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна; о правилах поведения в быту и на природе; о правилах дорожного движения; о правилах пожарной безопасности; о пользе физических упражнений и закаливания; правила безопасного поведения на воде; 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; правила обращения с огнём; правила обращения с животными;

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе, соблюдать правила безопасности.

Способ проверки: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы, викторины после каждого изученного раздела, в конце года мониторинг.

К концу 2 класса

Должны знать: о правилах поведения в школе и дома; комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия; как предупредить болезни глаз; как следить за своим питанием; как следить за гигиеной своего тела; правила дорожного движения; о причинах ДТП; правила пожарной безопасности; знать, чем опасен электрический ток; правила безопасности в любую погоду; правила поведения на воде; меры предосторожности при обращении с дикими животными.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, 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; оказать первую помощь при укусах насекомых; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; соблюдать меры предосторожности при обращении с дикими животными.

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, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам», мониторинг, игры - проверки «Учимся не болеть», «Светофор здоровья», выполнение проекта по теме «Азбука витаминов».

К концу 3 класса

Должны знать: основные подвижные и спортивные игры; игры народов мира; как отучить себя от вредных привычек; комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний; упражнения для снятия усталости глаз; правила дорожного движения; как вести себя во время пожара в школе; правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов; правила безопасности во время грозы;

Должны уметь: играть в подвижные и спортивные игры; отказаться от вредных привычек; выполнять упражнения по профилактике простудных заболеваний; выполнять упражнения для глаз; соблюдать правила дорожного движения; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать первую помощь при ушибах и порезах;

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 здорового образа жизни; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года мониторинг, в конце изученного раздела Игры – проверки «Школа светофорных наук», « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

К концу 4 класса

Должны знать: подвижные, спортивные игры, игры народов мира; что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; основные виды травм.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; противостоять вредным привычкам; уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, сотрясении мозга; оказать медицинскую помощь при кровотечении; оказать первую помощь при ожогах и обморожении; оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

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 здорового образа жизни; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение мониторинга, в конце изученных разделов проведение деловой игры «Формула здоровья» по изученным темам и КВНа «Здоровье и безопасность»; создание проекта по теме «Секреты здоровья».

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Викторины «Секреты здоровья», «Моя безопасность»
- Проекты по темам «Азбука витаминов», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Секреты здоровья».
- Игра проверка знаний «Учимся не болеть», «Светофор здоровья», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
- Деловая игра «Формула здоровья»
- КВН «Здоровье и безопасность».

Формы и режим занятий

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

Основные формы занятий: викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, экскурсии, мероприятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Будем бегать, прыгать и играть.

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов

Что нужно для здоровья?

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.

Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Основы безопасности.

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»	6	3	3
1.1	Подвижные игры.	2	1	1
1.2.	Спортивные игры.	2	1	1
1.3.	Эстафеты.	2	1	1
2	Раздел «Что нужно для здоровья»	14	9	5
2.1	Режим дня.	1	1	-
2.2	Утренняя зарядка. Гимнастика для глаз.	2	1	1
2.3	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–
2.4	Наши друзья – вода и мыло. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	–
2.5	Чтобы зубы не болели. Чтобы уши слышали.	2	1	1
2.6	Осанка – стройная спина. Гигиена кожи.	4	1	3
2.7	Самые полезные продукты.	1	1	–
2.8	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	2	2	–
3	Раздел «Основы безопасности»	13	7	6

	1. Правила дорожного движения	4	1	3
3.1.1	Наш друг Светофор. Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	1	–
3.1.2	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	–	1
3.1.3	Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
3.1.4	Экскурсия «Мы– пешеходы», «Безопасный путь в школу и домой» , тест по ПДД.	1	–	1
	2. Правила пожарной безопасности	3	2	
3.2.1	Огонь – друг или враг? Анкета «Что я знаю о пожаре?»	1	1	–
3.2.2	Отчего возник пожар?	1	1	–
3.2.3	Эвакуация при пожаре	1	-	1
	3. Правила поведения в быту	4	2	2
3.3.1	Опасность у нас дома.	2	1	1
3.3.2	Безопасность при общении с домашними животными.	2	1	1
	4. Правила поведения в природе	2	1	1
3.4.1	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде.	1		1
3.4.2	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1	1	
	Итого	33	17	16

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»	6	3	3

1.1	Подвижные игры.	2	1	1
1.2	Спортивные игры.	2	1	1
1.3	Эстафеты.	2	1	1
2	Раздел «Что нужно для здоровья»	14	6	8
2.1	Настроение в школе и дома. Поведение в школе.	1	1	-
2.2	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	-	1
2.3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	1	-
2.4	Слух - большая ценность для человека.	1	1	-
2.5	Профилактика кариеса.	1	1	-
2.6	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	-
2.7	Работа над проектом по теме «Азбука витаминов».	6	–	6
2.8	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Гигиена тела и души.	1	1	-
2.9	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1	-	1
3	Раздел «Основы безопасности»	14	7	7
	1. Правила дорожного движения	4	2	2
3.1.1	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды.	1	1	–
3.1.2	Экскурсия «Элементы улиц и дорог», «Дорожные знаки»	1	-	1
3.1.3	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	-	1
3.1.4	Причины ДТП, тест по ПДД	1	1	–
	2. Правила пожарной безопасности	3	2	1
3.2.1	Чтобы огонь не причинил вреда.	2	1	-
3.2.2	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1	1	1
	3. Правила поведения в быту	3	3	1

3.3.1	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1	-
3.3.2	Если ты ушибся или порезался.	2	1	1
	4. Правила поведения в природе	4	2	2
3.4.1	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза.	1	1	-
3.4.2	Правила поведения на воде.	1	1	-
3.4.3	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1	-	1
3.4.4	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья». Викторина по знаниям ЗОЖ.	1	-	1
	Итого	34	17	17

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»	6	3	3
1.1	Подвижные игры.	2	1	1
1.2	Спортивные игры и эстафеты.	2	1	1
1.3	Игры разных народов.	2	1	1
2.	Раздел «Что нужно для здоровья»	14	3	11
2.1	Азбука питания.	2	1	1
2.2	Вредные привычки.	1	1	-
2.3	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	-	1
2.4	Глаза – главные помощники человека. Упражнения для глаз.	2	1	1
2.5	Работа над проектом по теме «Я здоровье берегу- сам себе я помогу».	7	-	7

2.6	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	1	–	1
3.	Раздел «Основы безопасности»	14	7	7
3.1	Правила дорожного движения	4	1	3
3.1.1	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1	–	1
3.1.2	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке	1	1	–
3.1.3	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
3.1.4	Игра «Школа светофорных наук». Викторина по ПДД.	1	–	1
3.2	Правила пожарной безопасности	4	2	1
3.2.1	Как вести себя во время пожара в школе.	2	1	1
3.2.2	Азбука пожарной безопасности.	2	1	1
3.3	Правила поведения в быту	2	1	1
3.3.1	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	2	1	1
3.4	Правила поведения в природе	4	2	2
3.4.1	Как уберечься от укусов насекомых.	1	1	-
3.4.2	Как уберечься от ушибов и переломов.	1	1	-
3.4.3	Правила безопасности во время грозы.	1	1	-
3.4.4	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	-	1
	Итого	34	17	17

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел «Будем бегать, прыгать и играть»	6	3	3
1.1	Подвижные игры.	2	1	1

1.2	Спортивные игры и эстафеты.	2	1	1
1.3	Игры разных народов.	2	1	1
2.	Раздел «Что нужно для здоровья»	14	5	9
2.1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	2	1	1
2.2	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	1	-
2.3	Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга.	1	1	-
2.4	Первая медицинская помощь при кровотечении.	1	1	-
2.5	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	1	-
2.6	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	-	1
2.7	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	6	-	6
2.8	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	-	1
3.	Раздел «Основы безопасности»	14	5	9
3.1	Правила дорожного движения	4	2	2
3.1.1	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	1	1	-
3.1.2	Экскурсия «Мы пассажиры».	1	-	1
3.1.3	Опасная ситуация.	1	-	1
3.1.4	Этого могло не случиться.	1	1	-
3.2	Правила пожарной безопасности	4	2	2
3.2.1	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	1	-	1
3.2.2	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2	1	1
3.2.3	Отравляющие ядовитые газы.	1	1	-
3.3	Правила поведения в быту	2	-	2

3.3.1	Безопасное поведение в быту.	2	-	2
3.4	Правила поведения в природе	4	1	3
3.4.1	Правила поведения в лесу, техники безопасности для туриста.	1	1	-
3.4.2	Средства и способы спасения утопающих.	1	-	1
3.4.3	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	1	-	1
3.4.3	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1	-	1
	Итого	34	13	21