

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 544
Московского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей
___27___ августа 2015
года,

Протокол № 1

Председатель МО

/___/ _Буданова Л.К.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

/___/ _Николаева Е.Г.

от «27_» августа_ 2015 г

«Утверждаю»

Директор ГБОУ школа № 544

_____ Бушмакина А.А.

Приказ № __21/1_____

от «_01_» _сентября__ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Уроки Мойдодыра»

ДЛЯ ___2___ КЛАССА

НА 2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

2015 год

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки Мойдодыра».

Цель и задачи программы

Цель данного курса :создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах**:

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на детей 8-9 лет, реализуется за 1 год.

Ожидаемые результаты

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:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию,.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
 - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах
 - **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.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------	--------------

1.	<p>Введение.</p> <p>1.Игра на знакомство</p> <p>2.Что такое гигиена и зачем нужно быть здоровым.</p>	<p>Познакомиться с классом, создать обстановку психологического комфорта.</p> <p>Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя</p> <p>Развивать интерес к самопознанию.</p> <p>Закрепить понятия гигиена и здоровый образ жизни</p>	1
2.	Режим дня	<p>Уточнить представления детей о времени; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье.</p>	1
3.	Дружи с водой	<p>Дать понятие о пользе воды, проанализировать свойства воды, влияние ее на организм человека. Показать на примерах использование воды в повседневной жизни с целью поддержания здоровья и в гигиенических целях.</p>	1
4.	Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда	<p>Дать характеристику понятию закаливание. Сформировать знания о видах закаливания. Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.</p>	1
5.	Чтобы глаза видели	<p>Дать понятие об органах зрения. Познакомить со строением глаза. Выполнять гимнастику для глаз. Провести наблюдение. Выучить правила бережного отношения к зрению.</p>	1

6.	Чтобы уши слышали	Дать понятие об органах слуха. Дать учащимся понятие о строении уха. Провести опыты. Выучить правила бережного отношения к органам слуха	1
7.	Пожалей свою бедную кожу	Изучить строение кожи. Рассказать о правилах ухода за кожей. Научить оказывать первую помощь при повреждениях кожи.	1
8.	Руки и ноги тебе еще пригодятся	Рассказать правила ухода за руками и ногами. Познакомить с полезными упражнениями для укрепления конечностей.	1
9.	Держи осанку	Показать, как важна для человека красивая осанка. Значение осанки для поддержания здоровья.	1
10.	Наши крепкие зубы	Рассказать о строении зуба. Научить, правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст.	1
11.	Спокойной ночи	Дать понятие сна, его продолжительность. Объяснить важность длительности сна, правила сна и подготовки ко сну. Закрепить понятие режима дня.	1

12.	Как настроение?	<p>Дать понятие о настроении, его влиянии на общее самочувствие и иммунитет. Научить детей влиять на свое настроение.</p>	1
13.	Почему мы боеем?	<p>Рассмотреть признаки болезни, причины болезней.</p> <p>Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки».</p>	1
14.	Что нужно знать о лекарствах?	<p>Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.</p> <p>Дать понятие об аллергии на медикаменты.</p>	1
15.	Витамины или что я ем	<p>Показать роль пищи в жизни человека.</p> <p>Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков. Дать понятие о пользе витаминов.</p>	1

16.	Дыхание	<p>Раскрыть функцию легких.</p> <p>Какое бывает дыхание.</p> <p>Разъяснить вредное воздействие микробов на организм. Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.</p>	1
17.	Что у меня внутри?	<p>Дать понятие о внутренних органах человека. Рассказать о том, как помочь при обмороке.</p> <p>Расширить знания о мозге, сердце.</p>	1
18.	Я прививки не боюсь, если надо, уколюсь	<p>Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний. Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней.</p>	1
19.	Домашние животные	<p>Выделить виды домашних животных, рассказать о влиянии братьев меньших. Дать понятие о заболеваниях, передающихся от животных человеку. Научить правилам поведения с животными.</p>	1
20.	Я расту.	<p>Сравнить: свой рост, вес, осанку с 3 классом. Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию</p>	1
21.	Спорт – мой друг.	<p>Рассказать о пользе спорта для здоровья человека. Выделить виды спорта и побеседовать о влиянии разных спортивных нагрузок на здоровье и самочувствие.</p>	1

22.	Скажи мне кто твой друг	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	1
23.	Как помочь себе учиться.	Раскрыть роль памяти в жизни человека. Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память	1
24.	Дома маме помогаю и везде я успеваю	Показать значение семьи в жизни человека. Показать отличие ребенка от взрослого человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. Сформировать мотивацию помощи по дому, желание поддерживать чистоту и порядок в своем доме. Сформировать понятие гигиена жилья.	1
25.	Можно ли никогда не уставать?	Научить анализировать те изменения, которые происходят в нашем организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. Показать причины старения организма.	1
26.	Мои сестрички – вредные привычки	Провести анализ вредных привычек, отрицательно влияющих на организм. Закрепить мотивацию в борьбе с неправильным образом жизни и вредными привычками.	1

27.	Если «я» - фея, а я – джентльмен.	Воспитание этических норм поведения, правильного отношения между мальчиками и девочками, развитие потребности хорошего тона, культуры и этики поведения.. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим.	1
28.	Я люблю играть!	Рассказать о пользе подвижных игр на свежем воздухе. Научить детей разным видам игр на улице. Проанализировать все полезные свойства двигательной активности.	1
29.	Компьютер, друг или враг?	Рассказать о воздействии современных гаджетов на здоровье детей. Выяснить нормы использования компьютера без вреда на организм. Составить план норм использования техники в современной жизни.	1
30.	Встречают по одежке	Воспитание этических норм, вкуса в одежде. Развитие потребности в аккуратности, в соблюдении правил личной гигиены и культуры одежды	1
31.	Правила поведения на солнце	Рассказать о правилах поведения в жарких регионах, под открытыми лучами солнца. Научить защищать кожу от солнечных ожогов.	1
32.	Правила безопасност и на воде	Познакомить детей с правилами безопасности на воде. Разъяснить правила поведения на воде, в случае опасности и	1

		способы действия в ЧС.	
33	Подвижные игры		1
34.	«За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)	Подвести итоги проделанной работы	1
	Итого:		34

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

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

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учебно-методическое обеспечение для учителя:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.

4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология.
Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

Учебно-методическое обеспечение для учащихся и родителей:

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога
родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский,
А.М. Чайковский – М., 1980