

МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа № 2»
Казачинско-Ленского района Иркутской области

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС
Гр / И.А. Гримасова
Протокол № 6 от
« 3 » сентября 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ
"Ульканская средняя
общеобразовательная
школа № 2"
Русаева Е.П.Русапова/
Приказ № 24 от
« 3 » сентября 2015г.



Программа внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)

Автор-составитель программы:
Городничая Елена Леонидовна

Улькан
2015

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия являются показатели продолжительности жизни и состояния здоровья. Его гражданские социально-экономические изменения, в нашей стране в конце 20 в начале 21 века привели к катастрофическому снижению человеческого потенциала. Наша жизнь постоянно преподносит примеры того, как очевидно нарушается соотношение требований к разуму и телу: первые из них завышены, а вторые занижены. Как следствие – деградация современного человека гиподинамия, недостаток естественных движений. А это патология сердечнососудистой системы, и отклонения в осанке, быстрая утомляемость, вялость, огромное число простудных заболеваний, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике.

По словам В. А. Фетисова, более половины юношей и девушек, оканчивая школы, уже имеют 2-3 хронических заболевания, и в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последнее 12 лет годных к военной службе с 92% сократилось до 67%, а временно не годных возросло в 5 раз. Более 40% призывников не могут выполнить самые низкие нормативы по физ. подготовленности. Таким образом, в России на сегодняшний день сложилась тревожная ситуация, судящая довольно мрачные перспективы развития государства.

Ребенок – наше продолжение наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребенка нужно потрудиться.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к федеральному собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому именно реализация этой программы внесет свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Цель программы:

1. Научить детей быть здоровыми душой и телом.
2. Стремится творить свое здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

Задачи:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

3. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
4. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа дополнительного образования «Школа здоровья» спортивно - оздоровительной направленности.

Актуальность программы в рационально осуществляемом совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплексе мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методами и способами решения задач здоровьесбережения по сохранению здоровья детей.

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 лет.

Программа кружка «Школа здоровья» является адаптированной, создана на основе:

- 1) программы «Здоровый и безопасный образ жизни» Т.А. Филипповой (сборник программ /авт.-сост. С.В. Третьяковой.- М.: Просвещение, 2014.
- 2) образовательно-оздоровительной программы «Школа доктора здоровья, 120 занятий здоровья» /авт. –сост. М.А. Суханова, - Иркутск, 2005.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока.

Состав группы постоянный.

Набор в кружок осуществляется на добровольной основе. Рекомендуемый состав кружка - 12-15 человек.

Режим занятий детей – 1раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты:

1. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);
2. Создание условий для повышения уровня качества образования на основе внедрения здоровьесберегающих технологий;
3. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
4. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

Результаты 1 уровня:

- должны уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека

- должны уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- уметь определять качество продуктов;
- должны закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развитии кариеса;
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

Результаты 2 уровня:

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта;
- закрепить навык соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

Результаты 3 уровня:

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
- уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

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

- **Определять** и **высказывать** 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 «Школа 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 схем. 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 (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Критерии оценки деятельности учащихся:

- 1) Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, повышение уровня физического, психического и социального здоровья.
- 2) Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных школьников.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для определения результативности реализации программы в течение года дважды проводятся аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Для определения результативности работы кружка применяются викторины, кроссворды, тесты, зачеты, практические задания.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

№	раздел	кол-во часов
1	Я и мир вокруг меня	4
2	Правильное питание	5
3	Красивая улыбка	4
4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4
5	Безопасность в повседневной жизни	5
6	Стройная спина	3
7	Охраняя природу - сохраняем себя	5
8	Вредные привычки	4
	ИТОГО:	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Я и мир вокруг меня.

1. Я и общество.
2. Какие мы похожие и разные. Наши эмоции. Управление эмоциями.
3. Личная гигиена.
4. Встреча с психологом.

Правильное питание

1. Пища и ее значение для организма.
2. Удивительное превращение пирожка.
3. Самые полезные продукты.
4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.
5. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.

Красивая улыбка

1. Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.
2. Строение зубов. Как уберечь зубы.

- 3.Здоровые зубы - здоровый организм.
- 4.Профилактика заболеваний десен. Встреча со стоматологом.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

- 1.Части дороги, переход улицы. Светофор.
- 2.Урок-экскурсия на дорогу со светофором.
- 3.Дорожные знаки.
- 4.Встреча с инспектором ГИБДД.

Безопасность в повседневной жизни

- 1.Безопасность на водоемах.
- 2.Безопасность на льду.
- 3.Безопасность при общении с незнакомыми людьми.
- 4.Безопасность при общении с электроприборами.
- 5.Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами.

Стройная спина

- 1.Значение правильной осанки.
- 2.Упражнения для сохранения и исправления осанки.
- 3.Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.

Охраняя природу - сохраняем себя

- 1.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
- 2.Правильное поведение на природе.
- 3.Ядовитые и съедобные грибы.
- 4.Лекарственные растения.

Вредные привычки

- 1.Ты и твоё здоровье.
- 2.Умей сказать **НЕТ!**
- 3.У страха глаза велики.
- 4.Делу время – телевизору час.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы в ходе работы детского объединения используются следующие материалы:

- фильмы о вредных привычках;
- таблицы по профилактике заболеваний;
- таблицы, знакомящие с различными ситуациями на дорогах, в домах;
- аптечка, жгуты, бинты;
- муляжи;
- диски о здоровом питании, аэробике, о ПДД, релаксации;
- схемы и рисунки:
 1. Схематичная фигура человека.
 2. Ротовая полость, глотка.
 3. Пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь.
 4. Стол с национальными блюдами.
 5. Схема зуба. Все виды зубов.
 6. Продукты.
 7. Номера телефонов экстренных служб.
 8. Водоём.
 9. «Место для купания».
 10. Кухня.
 11. Водоём зимой.
 12. Привычка совмещать движение с оживленной беседой.
 13. Привычка двигаться, не приостановившись для наблюдения за окружающим.
 14. Привычка оглядываться, отвлекаясь от наблюдения за обстановкой.
 15. Главная опасность на улице – стоящая машина.
 16. Выход на дорогу перед стоящим автобусом – самая опасная ошибка детей.
 17. Не обходите стоящий автобус ни спереди, ни сзади.
 18. Берегитесь у светофора.
 19. Перебегать дорогу опасно.
 20. Это очень опасно!
 21. Остановка – опасное место.
 22. Не обгоняйте транспорт у пешеходного перехода.
 23. Возле школы будьте готовы к внезапному появлению детей.

Интернет-ресурсы

1. Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
2. Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
3. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

Формы занятий, предусмотренные программой: беседы, практикумы, «круглый стол», дискуссия, ролевые игры, выполнение творческих заданий.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, проблемный, игровой, диалоговый, проектный, экскурсии.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Анастасова Л. П., Ижевский П. В., Иванова Н. В., Смирнов А. Т., Маслов М. В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А. Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У. С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е. Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2. – с. 58 – 61.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8. – с. 51 - 55.
7. Мелентьева М. С., Раицкий А. А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
8. Обухов Л.А., Н.А, Лемякин, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».
9. Шакурова И. И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
10. Умнягина Е. Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Губ Н. Азбука здоровья. Изд.: Фактор, 2010г.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Серия: детская энциклопедия с Чевостиком. Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2014г.
3. Фролова Г. Береги здоровье. Изд.: Карпуз, 2012г.

Календарно- тематическое планирование

Раздел	Тема	дата
1.Я и мир вокруг меня	1.Я и общество. 2.Какие мы похожие и разные. Наши эмоции. Управление эмоциями. 3.Личная гигиена. 4.Встреча с психологом.	
2.Правильное питание	1.Пища и ее значение для организма. 2.Удивительное превращение пирожка. 3. Самые полезные продукты. 4.Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. 5.Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.	
3.Красивая улыбка	1.Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. 2. Строение зубов. Как уберечь зубы. 3.Здоровые зубы - здоровый организм. 4.Профилактика заболеваний десен. Встреча со стоматологом.	
4.Основы личной безопасности и профилактика травматизма -	1.Части дороги, переход улицы. Светофор. 2.Урок-экскурсия на дорогу со светофором. 3.Дорожные знаки. 4.Встреча с инспектором ГИБДД.	
5.Безопасность в повседневной жизни	1.Безопасность на водоемах. 2.Безопасность на льду. 3.Безопасность при общении с незнакомыми людьми. 4.Безопасность при общении с электроприборами. 5.Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами.	
6.Стройная спина	1.Значение правильной осанки. 2.Упражнения для сохранения и исправления осанки.	

	3.Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	
7.Охраняя природу - сохраняем себя	1.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! 2.Правильное поведение на природе. 3.Ядовитые и съедобные грибы. 4.Лекарственные растения. 5. Лекарственные растения.	
8.Вредные привычки	1.Ты и твое здоровье. 2.Умей сказать <u>НЕТ!</u> 3.У страха глаза велики. 4.Делу время – телевизору час.	
	Итого: 34ч	