

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **факультативного курса «Школа Здоровья»**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа факультативного курса «Школа Здоровья» предназначена для учащихся начальных классов и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Программа курса включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель программы:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

**Задачи программы:**

- -формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- -обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- -привитие детям элементарных гигиенических навыков(мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- -желание быть *здоровым душой и телом*;
- -выработать привычку использовать полученные знания в повседневной

жизни;

- -расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.;
- -формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Методы достижения цели:**

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игра - путешествие	«Мы выбираем ЗОЖ», «Береги здоровье», «Здоровый образ жизни» и т.д.
Беседа	«Полезные и вредные продукты» « Правильная осанка» «Мой внешний вид» «Правильное питание» «Мода и школьные будни» «Профилактика простуды и гриппа» ит.д.
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Моё отношения к одноклассникам»
Школьные конференции	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений» «В мире интересного»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения»
Экскурсии	«Сезонные изменения в природе» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»

	«За здоровый образ жизни» «Мама,папа,я — спортивная семья» «Весёлые старты»
Конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения» «Продукты для здоровья» «Здоровый образ жизни» «Нет курению!»
Решение ситуационных задач (практические занятия)	«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
Театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»

### Реализация программы

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 7 до 11 лет.

1 год обучения – 7-8 лет;

2 год обучения – 8-9 лет;

3 год обучения – 9-10 лет;

4 год обучения – 10-11 лет

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

- 1 класс — **33** часа в год,
- 2-4 классы – **34** часа в год.

Итого за курс в целом: **135** часов.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

## Содержание программы

### *1 год обучения «Первые шаги к здоровью»:*

#### Тема 1. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

#### Тема 2. Физическое развитие младшего школьника.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

#### Тема 3. Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки

#### Тема 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «Здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

### *2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»*

#### Тема 1. Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса. Составление и запись своего режима дня.

#### Тема 2. Питание и здоровье.

Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью через формирование основных принципов здорового образа жизни.

### Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

### Тема 4. Спорт - это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

### Тема 5. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

## **3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»**

### Тема 1. Вредные привычки.

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

### Тема 2. Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

### Тема 3. Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

### Тема 4. Чистота - залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

#### Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

### ***4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»***

#### 1. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Сибири.

#### Тема 2. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

#### Тема 3. Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

#### Тема 4. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Тема 5. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: «Физкультура и здоровье».

***Предполагаемые результаты реализации программы:***

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

### Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

### Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Тематическое планирование

Наименование разделов	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся		
		Всего	Аудиторные	Внеаудиторные
<b><i>1 год обучения «Первые шаги к здоровью»</i></b>				
Личная гигиена.	6	4	2	Беседа «Мой внешний вид», просмотр театрализованного представления «Мой додыр»
Физическое развитие младшего школьника.	10	6	4	Беседа «Физическое развитие детей младшего школьного возраста». Практическое занятие «Измерение роста и веса». Спортивные эстафеты.
Правильная осанка.	8	4	4	Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Беседа «Правильная осанка».
Охрана здоровья.	9	4	5	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Экскурсия в парк «Природа — источник здоровья»
Итого за год:	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	
<b><i>2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»</i></b>				
Моё здоровье в моих руках	8	4	4	Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня». Подвижные игры.
Питание и здоровье.	10	5	5	Знакомство с витаминами и

					продуктами и их содержащими. Конкурс рисунков «Продукты для здоровья». Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь», игра-путешествие «Мы выбираем ЗОЖ»
	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	4	2	2	Беседа «Зачем нужна зарядка?» Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики». Спортивное мероприятие «Весёлые старты»
	Спорт - это здорово.	6	2	4	Положительное влияние спорта на организм человека. Спортивный праздник «День здоровья»
	Первая помощь.	6	4	2	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Практическое занятие «Оказание первой помощи»
	Итого за год:	34	17	17	
<b>3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»</b>					
	Вредные привычки.	8	6	2	Вредные привычки и их профилактика. Просмотр и

					обсуждение фрагмента обучающего фильма « Курение – это болезнь». Беседа «Какие бывают вредные привычки ?» Практическое занятие «Вредные привычки»
	Организм человека.	10	6	4	Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Органы зрения. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма ««Как сохранить и укрепить зрение» Практическое занятие «Гимнастика для глаз», «Тренировка дыхания через систему физических упражнений»
	Азбука закаливания.	5	2	3	Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой). Экскурсия «У природы нет плохой погоды»
	Чистота- залог здоровья.	6	4	2	Беседа «Мода и школьные будни». Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья». Подвижные игры.
	Моя безопасность.	5	2	3	Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Беседа «Безопасное поведение». Игра — путешествие по «Азбука

					безопасности»
Итого за год:	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>		
<b>4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»</b>					
Живые организмы и их влияние на здоровье.	8	4	4		Съедобные и ядовитые грибы. Ядовитые растения и животные. Лекарственные растения. Беседа «Съедобные и ядовитые грибы» Выпуск газеты «Лекарственные растения» Практическое занятие «Лесная аптека на службе человека» Экскурсия «Природа — залог здоровья»
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	6	3	3		Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. Беседа о профилактике гриппа. Выпуск листовок «Профилактика гриппа» День Здоровья «Хочу быть здоровым»
Культура здорового образа жизни.	4	2	2		Культура поведения человека. Практическое занятие «Этикет» Выпуск стенной газеты «В здоровом теле – здоровый дух». Школьная конференция «Что мы знаем о ЗОЖ?»
Спорт в жизни людей.	8	4	4		Беседа «Олимпиада. Олимпийская символика»

					Спортивные соревнования «Дальше, быстрее, выше». Игра – путешествие «Олимпийская эстафета»
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	8	4	4		Диагностика - самооценка собственной физической формы. Практическое занятие : «Составление комплекса упражнений» День здоровья «Папа, мама, я — спортивная семья»
Итого за год:	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>		
Итого:	<b>135</b>	<b>72</b>	<b>63</b>		

### Формы контроля

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы следующие методы и формы:

Наименование раздела	Форма контроля
<b>1 год обучения «Первые шаги к здоровью»</b>	
Личная гигиена.	Наблюдение, беседы с обучающимися, с родителями.
Физическое развитие младшего школьника.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
Правильная осанка.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
Охрана здоровья.	Наблюдение, самоанализ.
<b>2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»</b>	
Моё здоровье в моих руках	Наблюдение, беседа.
Питание и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	Анкетирование, практическое занятие. Беседа, проектная деятельность (составления комплекса упражнений), конкурс («Весёлые старты»), самооценка.
Первая помощь.	Наблюдение, самоанализ.
Моя безопасность.	Наблюдение, тестирование.
<b>3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»</b>	

Вредные привычки.	Наблюдение, беседа, анкетирование.
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка.
Азбука закаливания.	Наблюдение, тестирование.
Чистота- залог здоровья.	Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка.
Моя безопасность.	Беседа, наблюдение
<b>4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»</b>	
Живые организмы и их влияние на здоровье.	Творческая работа (выпуск газеты «Лекарственные растения»), анкетирование.
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (выпуск листовок), конкурс, самоанализ.
Культура здорового образа жизни.	Творческая работа (выпуск газеты), конференция, самооценка.
Спорт в жизни людей.	Самоанализ, анкетирование.
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	Проектная деятельность (составление комплекса упражнений), конкурс, самоанализ.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>1. Библиотечный фонд</b>		
	«Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Л.А. Смирнова. Издательство «Книга по требованию», 2003 г.	1
	«Общеразвивающие упражнения», И. Залетаев, С. Полиевский. Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г.	1
	«Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. Издательство «Просвещение», 2014 г.	1
	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич . Издательство «Просвещение», 2007 г.,	1
	«Игры для детей», А. Глитберман . Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г.	1
	«Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет», Е.А. Карапашвили. Издательство «Сфера», 2003 г.	1
<b>2. Печатные пособия</b>		
	«Воспитание физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста», В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Издательство «Айрис-Пресс», 2004 г.	1
	«Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе», М.Видякин. Издательство «Учитель», 2004г.	1
	«Сценарии спортивных праздников в школе», А. Мальцев. Издательство	1

	«Феникс», 2005 г.	
	Внеурочная деятельность «Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность», Н.В. Барминова .Серия «Физкультура», 2014 г.	1
	«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физкультуры», А.Ю. Пантрикеев. Серия «Физкультура», 2014 г.	1
	Демонстрационные таблицы.	7
<b>3. Технические средства обучения</b>		
	Персональный компьютер	1
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Музыкальный центр	1
	CD – ROM «ПДД для школьников», 2014 г.	1
	DVD «Весёлые уроки. Правила поведения на улице», 2014 г.	1
	DVD “Музыкальная гимнастика», 2012 г.	1