

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье»

(направление физкультурно-оздоровительное)

1 – 4 классы

(ФГОС НОО)

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу 1 года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- правила ухода за телом , зубами,
- правила личной гигиены знать и применять на практике;
- условия сохранения и укрепления здоровья;
- упражнения по укреплению скелета и формированию правильной осанки;
- правила закаливания.

получат возможность научиться:

- основным подвижным играм для проведения динамических пауз, игр на перемене,
- организовывать свой досуг.

К концу 2 года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- что такое культура питания и этикет;
- какое значение имеет сон для здоровья человека;
- что такое иммунитет;
- что такое переутомление и утомление и как их избежать;
- чем и как можно отравиться

получат возможность научиться:

- владеть навыками здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при отравлении лекарствами;

К концу 3 года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- что такое личная гигиена;
- что правильное питание – залог физического и психологического здоровья;
- что такое здоровая пища и как её приготовить;
- какие микробы являются вредными;
- гигиену правильной осанки;
- о вредных привычках и их профилактике.

получат возможность научиться:

- выполнять правила личной гигиены;
- заботиться о своем здоровье;
- применять лекарственные растения в профилактических целях.

К концу 4 года обучения учащиеся получают возможность узнать:

- правила личной гигиены;
- как питались в стародавние времена и о питании нашего времени;
- что такое рацион питания;
- как избежать искривления позвоночника;
- о вредных привычках и их профилактике

получат возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены;
- правильно составлять рацион питания;
- выполнять комплекс упражнений, предотвращающий искривление позвоночника

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Разговор о здоровье»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- 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.

В процессе реализации программы формируются также ключевые и общепредметные компетенции:

Ценностно-смысловые компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение.

Коммуникативные компетенции, включают знание взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Первый год обучения.

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствую животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Дыхание и жизнь. Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Хотим быть здоровым – действуем! Знаешь, как быть здоровым,- расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на « уроках здоровья».

Второй год обучения.

Еще раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или о рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты здоровья. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизнь – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда : природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с

учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

Хотим быть здоровыми – действуем! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки – в чем отличия между ними : внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья – настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение : семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относится к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Хотим быть здоровыми – действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения.

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твое здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной, ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

III. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Практическая часть	Теоретическ. часть	Всего
1.	Я и школа	1	2	3
2.	Что такое здоровье?	3	5	8
3.	Мир вокруг и я	4	5	9
4.	Дыхание и жизнь	3	3	6
5.	Хотим быть здоровыми - действуем	3	4	7
	ИТОГО:	14	19	33

2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Практическая часть	Теоретическ. часть	Всего
1.	Еще раз вспомним, что такое здоровье	-	1	1
2.	Питание и жизнь	4	6	10
3.	Дыхание и жизнь	4	5	9
4.	Развитие и жизнь	4	4	8
5.	Хотим быть здоровыми - действуем	3	3	6
	ИТОГО:	15	19	34

3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Практическая часть	Теоретическ. часть	Всего
1.	Непрерывность жизни	5	5	10
2.	Здоровье и общество	8	10	18

3.	Хотим быть здоровыми - действуем	3	3	4
	ИТОГО:	16	18	34

4 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Практическая часть	Теоретическ. часть	Всего
1.	Познай себя	3	2	5
2.	Правила общения	3	2	5
3.	Общение и конфликты	4	4	8
4.	Здоровье и эмоции	2	2	4
5.	Школа и здоровье	3	4	7
6.	Хотим быть здоровыми - действуем	3	2	5
	ИТОГО:	18	16	34

