**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Уроки Доктора Здоровье»**

**Направление «Спортивно-оздоровительное»**

**1 класс**

***Составитель:*** Рыжухина Л.С.,

учитель начальных классов

МАОУ ООШ п. Кострово

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Уроки Доктора Здоровье»**

**Направление «Спортивно-оздоровительное»**

**1 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень*

*здоровья вполне возможно».*

*Н. М. Амосов*

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинка к здоровью » для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинка к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Цели программы:**

* Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
* Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
* Профилактика вредных привычек.
* Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**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.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**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.

**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 «По тропе здоровья»;
* 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.

**Особенности организации работы.**

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (36 часов).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность са­мих детей, побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям детей в сочета­нии с практически­ми зада­ниями (тре­нинг, оздоровительные минутки, упражне­ния для глаз, для осанки, дыха­тельные уп­ражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоре­тическим мате­риалом ученикам предлагаются практи­че­ские ре­комен­дации, игры и уп­ражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и раз­рушающими здоро­вье, и т.д. В одной беседе может быть за­тронуто одно или несколько на­правлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические уп­ражне­ний, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в се­бе»). Оздоро­ви­тельные паузы комбинируются, включая фи­зические упражне­ния для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. За­дача оздоро­вительных пауз — дать знания, вы­работать умения и навыки, необходимые каждому ре­бёнку для ук­репления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия ус­талости, обретения спокойствия и равнове­сия и т.д.

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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Участники программы:**

- учащиеся;

- родители;

- администрация;

- медицинский работник

**Формы проведения:**

- беседы, лекции, тренинги

- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские

- экскурсии, походы

**Календарно - тематическое планирование**

**занятий кружка « Уроки доктора Здоровье»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **тем курса** | **Всего**  **часов** | **Виды деятельности** | | **Форма контроля** | **Дата**  **занятия** |
| **Теория 0,5 часа** | **Практика 0,5 час** |
| 1. | Что такое здоровьеЗнакомство с Доктором Здоровье | 1 | Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок | Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики». | Фронтальный опрос |  |
| 2. | Дружи с водой  Советы доктора Воды | 1 | Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр».  Советы доктора Воды. | Оздоровительная минутка.  Игра «Доскажи словечко». | Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». |  |
| 3. | Дружи с водой  Друзья вода и мыло | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. | Оздоровительная минутка.  Игра «Наоборот».  Творческая работа. | Конкурс на самое интересное, зани-  мательн. задание |  |
| 4. | Уход за глазами  Глаза-главные помощники человека | 1 | Беседа об органах зрения.  Правила бережного отношения к зрению.  Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок | Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».  Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» | Фронтальный опрос |  |
| 5. | Уход за ушами  Чтобы уши слышали | 1 | Беседа.  Правила сохранения слуха. | Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей». | Конкурс на лучшее доказательство |  |
| 6. | Уход за зубами.  Почему болят зубы | 1 | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы…» Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка.  Игра «Угадай-ка!» | Творческое рисование. |  |
| 7. | Уход за зубами  Чтобы зубы были здоровыми | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар».  Практическая работа. Тест. | Тест |  |
| 8. | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы».  Творческая работа. | Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. | Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы». |  |
| 9. | Уход за руками и ногами  «Рабочие инструменты» человека | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать». | Оздоровительная минутка.  Игра- соревнование «Кто больше?»  Практическая работа. | Памятка «Это полезно знать». |  |
| 10. | Забота о коже  Зачем человеку кожа | 1 | Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей. | Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов.  Игра «Угадай-ка». | Фронтальный опрос |  |
| 11. | Надёжная защита организма*.* | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи». | Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа. | Тест |  |
| 12. | Забота о коже.  Если кожа повреждена | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. | Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» | Работа по карточкам |  |
| 13. | Как следует питаться  Питание- необходимое условие для жизни человека | 1 | Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища.  Разучивание пословиц и поговорок. | Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». | Фронтальный опрос |  |
| 14. | Как следует питаться  Здоровая пища для всей семьи | 1 | Беседа по стихотворению С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала» | Оздоровительная минутка.  Золотые правила питания.  Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». | Анализ ситуации |  |
| 15. | Как сделать сон полезным?  Сон-лучшее лекарство | 1 | Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка  Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам». | Ответы на вопросы |  |
| 16. | Настроение в школе  Как настроение? | 1 | Беседа. Встреча с доктором Любовь. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. | Тест |  |
| 17. | Настроение после школы  Я пришёл из школы | 1 | Беседа. Работа с пословицами. | Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ». | Анализ ситуации |  |
| 18. 19. | Поведение в школе  Я- ученик | 2 | Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» | Творческая работа «Придумай правила» |  |
| 20. | Вредные привычки | 1 | Беседа «Это красивый человек». | Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет». | Познавательная игра |  |
| 21. | Мышцы, кости и суставы  Скелет - наша опора | 1 | Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование | Фронтальный опрос |  |
| 22. | Мышцы, кости и суставы.  Осанка - стройная спина | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! | Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн. | Конкурс на лучшее инсценирование |  |
| 23. | Как закаляться.  Если хочешь быть здоров | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. | Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно! | Тест «Здоровый человек – это…» |  |
| 24. | Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. | 1 | Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. | Экскурсия  Просмотр фильма | Мини выставка |  |
| 25. | Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. | Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. | Конкурс рисунков « Мы дружим с физкультурой и водой » |  |
| 26. | Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья | 1 | Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» | Оздоровительная минутка.  Творческая работа. | Фронтальный опрос |  |
| 27. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 1 | Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность.  Работа с пословицами.. | Оздоровительная минутка.  Игра «Продолжи сказку» | Найди правильный ответ (карточки) |  |
| 28. | Почему мы болеем | 1 | Рассказ учителя. Это интересно! | Оздоровительная минутка.  Работа в группах. | Фронтальный опрос |  |
| 29. | Кто и как предохраняет нас от болезней | 1 | Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. | Оздоровительная минутка.  Коллективная работа. | Фронтальный опрос. Познавательная игра. |  |
| 30. | Народные игры. | 1 | Беседа по теме. | Разучивание народных игр  Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» | Игра- конкурс |  |
| 31. | Солнце и витамины | 1 | Беседа «Человек и его здоровье» | Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода» | Фронтальный опрос |  |
| 32 | Как помочь сохранить себе здоровье |  | Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни. | Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков | Фронтальный опрос |  |
| 33 | *Обобщающее занятие «Доктора здоровья».* | 1 | Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…» | Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья. | Игра - конкурс |  |

Воспитательные результаты любого из видовдеятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

***Первый уровень результатов*** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов*** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов*** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

**Критерии оценки результатов.**

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

**Литература:**

* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
* Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
* Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
* Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
* В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
* Зверев А.Т. Экологические игры.
* Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
* Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.