

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179  
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2017г.	Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2017г.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ № _____ от « ____ » _____ 2017г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Я за здоровый образ жизни**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**1 класс**

Учителя начальных классов  
Тянутовой Елены Сергеевны

2017 – 2018 учебный год

## Пояснительная записка

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 сохранения 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 обучающему 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 «Я за здоровый образ жизни!» 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 «Я за здоровый образ жизни!» 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 коммуникативности, 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 практически выполненными 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 мероприятия, 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 упражнения, 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 «здоровотворчества».

### **Участники программы:**

- учащиеся;
- родители;

- педагоги, психолог, администрация;
- медицинский работник школы.

**Формы проведения:**

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы

**Календарно - тематическое планирование  
занятий кружка «Я за здоровый образ жизни!»**

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля	Дата занятия
			<b>Теория 0,5 часа</b>	<b>Практика 0,5 час</b>		
1.	Что такое здоровье Знакомство 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, занимательн. задание	
4.	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного	Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».	Фронтальный опрос	

			отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два три-беги!»		
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	Оздоровительная минутка Игра- соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».	

			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	Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по	Ответы на вопросы	



			содержанию.	самушкам».		
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.	Полезен ли спорт для здоровья	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»	
24.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»	

25.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия Просмотр фильма	Мини выставка	
26.	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 »	
27.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка Творческая работа.	Фронтальный опрос	
28.	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)	
29.	Почему мы бодем	1	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос	
30.	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.	Оздоровительная минутка Коллективная работа.	Фронтальный опрос. Познавательная игра.	
31	Как помочь сохранить себе здоровье	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков	Фронтальный опрос	16.05
32	<i>Обобщающее занятие</i>	1	Игра-рассуждение	Оздоровительная минутка	Игра - конкурс	23.05

	«Доктора здоровья».		«Здоровый человек-то...»	Повторение правил здоровья.		
--	---------------------	--	--------------------------	-----------------------------	--	--

Воспитательные результаты любого из видов деятельности 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.