

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Тайдаковский»
Ясногорского района Тульской области
Центр образования цифрового и гуманитарных профилей
«Точка роста»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30 августа 2024г.



Утверждаю
Директора _____ Е.В.Климкина
приказ № 150
от 30 августа 2024г.

Рабочая программа
дополнительного образования
«Школа здоровья»

Возраст учащихся: 3-4 классы
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Игуменова Т.А.

д. Тайдаково
2024г.

Пояснительная записка.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа кружка начинается с 2класса

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Ожидаемые результаты.

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой,

понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Личностные универсальные учебные действия.

У выпускника будут сформированы:

- принятие обучающимися правил здорового образа жизни;
- развитие морально-этического сознания;
- интерес к познанию мира природы;
- осознание места и роли человека в биосфере.

Выпускник получит возможность для формирования:

- потребности к осуществлению экологически сообразных поступков;
- преобладание мотивации гармоничного взаимодействия с природой с точки зрения экологической допустимости.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять общую цель в совместной деятельности и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях;
- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.);
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- слушать и понимать речь других;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2. Метапредметные результаты обучения:

Соответствие полученного результата поставленной учебной задаче:

- «удержание» цели деятельности в ходе решения учебной задачи;
- выбор и использование целесообразных способов действий;
- определение рациональности (нерациональности) способа действия.

Планирование, контроль и оценка учебных действий. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии:

- составление плана пересказа учебно-познавательного текста;
- контроль (самоконтроль) процесса и результата выполнения задания; нахождение ошибок в работе (в том числе собственной);
- адекватная самооценка выполненной работы;

Использование знаково-символических средств представления информации:

- чтение схем, таблиц, диаграмм;
- представление информации в схематическом виде.

Овладение логическими действиями и умственными операциями:

- выделение признака для группировки объектов, определение существенного признака, лежащего в основе классификации;
- установление причинно-следственных связей;
- сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации.

Речевые средства и средства информационных и коммуникативных технологий:

- составление текста-рассуждения;
- выбор доказательств для аргументации своей точки зрения;
- использование обобщающих слов и понятий.

Смысловое чтение:

- осознанное построение речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- составление текстов в устной форме.

Различные способы поиска и использования информации:

- поиск значения слова по справочнику.

3. Предметные результаты обучения:

Выпускник научится:

- характеризовать признаки живого организма, характерные для человека;
- моделировать в учебных и игровых ситуациях правила безопасного поведения в среде обитания;
- устанавливать последовательность возрастных этапов развития человека; характеризовать условия роста и развития ребенка;
- знать сезонные явления природы разных времен года;
- уметь видеть зависимость изменений в живой и неживой природе;
- составлять связный рассказ на следующие темы: «Человек — биологическое существо», «Как быть здоровым», «Как развить свою память».

Выпускник получит возможность научиться:

- делать зарядку по утрам;
 - заботиться о своем здоровье;
 - знать знаки дорожного движения;
 - пользоваться ими при переходе улиц;
 - основным правилам безопасного поведения в быту и на природе.
- Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения; оценки воздействия человека на природу, выполнения правил поведения в природе и участия в ее охране.

Содержание учебного предмета

Введение (2ч.)

Человек — часть природы. Природа — источник существования человека. Зависимость жизни и благополучия человека от природы. Человек — живой организм. Признаки живого организма.

Питание и здоровье(4ч.)

Пищеварительная система. Ее органы (общие сведения). Значение пищеварительной системы. Зубы, правила ухода за ними. Правильное питание как условие здоровья.

Мое здоровье в моих руках(14ч.)

Опорно-двигательная система: скелет и мышцы (общие сведения). Ее значение в организме. Осанка. Развитие и укрепление опорно-двигательной системы. Движения и физкультура.

Условия роста и развития ребенка. Значение чистого воздуха, питания, общения с другими людьми и деятельности ребенка для его развития.

. Человек и его здоровье. Знание своего организма — условие здоровья и эмоционального благополучия. Режим дня школьника. Здоровый сон. Правильное питание. Закаливание.

Вредные привычки.

ОБЖ: когда дом становится опасным. Улица и дорога. Опасности на дороге. Поведение во время грозы, при встрече с опасными животными. Детские болезни (общее представление о гриппе, аллергии и др.).

Игры, соревнования (14ч.)

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество во часов	Практика	Контроль
1.	Введение «Вот мы и в школе».	2		
2.	Питание и здоровье.	4		
3.	Моё здоровье в моих руках.	14		
4.	Игры и соревнования.	14		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Планируемая дата проведения урока	Тема урока
1.		Введение.«Вот мы и в школе».
2.		Что мы знаем о ЗОЖ? По стране «Школы здоровья».
3.		Режим дня.
4.		Я хозяин своего здоровья.
5.		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»? Осенний кросс.
6.		Правильное питание – залог здоровья.
7.		Эстафеты по преодолению препятствий.
8.		Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
9.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».
10.		ОБЖ. Улица и дорога. Опасности на дороге.
11.		Культура питания. Этикет.
12.		Сон и его значение для здоровья человека.
13.		«Как сохранять и укреплять свое здоровье?».

			Игры на свежем воздухе.
14.			Гигиена позвоночника. Сколиоз. Разучиваем комплекс упражнений для осанки.
15.			Шалости и травмы.
16.			Как защитить себя от болезни?
17.			Спортивные соревнования.
18.			Разговор о правильном питании.
19.			«Зимние забавы».
20.			Детские болезни (общее представление о гриппе, аллергии и др.). Переутомление и утомление.
21.			Светофор здорового питания.
22.			Подвижные игры на свежем воздухе.
23.			Игра «Не зная броду, не суйся в воду».
24.			Подвижные игры на свежем воздухе.
25.			В здоровом теле здоровый дух.
26.			«Спасатели, вперёд!». ОБЖ: когда дом становится опасным.
27.			Игра-соревнование «Как хорошо здоровым быть».
28.			Спорт в жизни ребёнка. Спортивные игры.
29.			«Дальше, быстрее, выше». Эстафеты на свежем воздухе.
30.			Эстафеты на свежем воздухе.
31.			Труд и здоровье.
32.			«Веснянка». Игры на воздухе.
33.			Опасности летом. Поведение во время грозы, при встрече с опасными животными.
34.			Эстафеты по преодолению препятствий. Итоговое занятие.

Учебно-методический комплекс по предмету:

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
Интернет-ресурсы:
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/09222600-20e7-11dd-bd0b-0800200c9a66/?interface=themcol&showRubrics=1>
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/1069ff8a-2ba2-4f2e-917b-1f9accd80b71/118912/?>