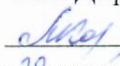


Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №46  
 Г. В. Артёмова  
«29» августа 2019 года

«Согласованно»  
Зам. Директора по УВР  
 М. С. Корнева  
«29» августа 2019 года

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры  
начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2019 г.  
Зав. кафедрой  М. В. Масалова

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«ЗОЖ 1 класс»  
Базовый уровень

Выполнил:  
учитель МБОУ СОШ №46  
Кузнецова Л. Н.

Воронеж  
2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** — социально-педагогическая.

Программа является модифицированной, в основе её положена «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Обуховой Л. А., Лемяскиной Н. А. для 1-4 классов.

**Актуальность и новизна программы.**

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. *За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза*, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по валеологии ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Цель данной программы.**

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

## **Задачи**

### Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- ✓ 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.).

### Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

### Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## **Отличительные особенности данной программы.**

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.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и

персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

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.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы,** — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет.

**Сроки реализации программы** — 4 года.

**Форма и режим занятий:**

Форма обучения

*по количеству учащихся:* групповая.

*по месту проведения:* школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий — 1 час в неделю/ 35 часов в год.

## **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

### ***К концу 3 года обучения***

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
<b>Тема 1. Дружи с водой</b>	1	Советы доктора Воды	1		
	2	Друзья Вода и Мыло	1		
<b>Тема 2. Забота о глазах</b>	3	Глаза - главные помощники человека	1		
	4	Как беречь глаза	1		
<b>Тема 3. Уход за ушами</b>	5	Чтобы уши слышали	1		
<b>Тема 4. Уход за зубами</b>	6	Почему болят зубы	1		
	7	Чтобы зубы были здоровыми	1		
	8	Как сохранить улыбку здоровой	1		
<b>Тема 5. Уход за руками и ногами</b>	9	«Рабочие инструменты» человека	1		
<b>Тема 6. Забота о коже</b>	10	Зачем человеку кожа	1		
	11	Надежная защита организма	1		
	12	Если кожа повреждена	1		
<b>Тема 7. Как следует питаться</b>	13	Питание - необходимое условие для жизни человека	1		
	14	Здоровая пища для всей семьи	1		
<b>Тема 8. Как сделать сон полезным?</b>	15	Сон - лучшее лекарство	1		
<b>Тема 9. Настроение в школе</b>	16	Как настроение?	1		
<b>Тема 10. Настроение после школы</b>	17	Я пришел из школы	1		
<b>Тема 11. Поведение в школе</b>	18	Я - ученик	1		
	19	Я - ученик	1		
<b>Тема 12. Вредные привычки</b>	20	Вредные привычки	1		
	21	Вредные привычки	1		
<b>Тема 13. Мышцы, кости и суставы</b>	22	Скелет - наша опора	1		
	23	Осанка - стройная спина!	1		
<b>Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание</b>	24	Если хочешь быть здоров	1		
<b>Тема 15. Как правильно вести себя на воде</b>	25	Правила безопасности на воде	1		
<b>Тема 16. Чтобы душа была здорова</b>	26	Делать добро спеша	1		
	27	Доброму всё здорово	1		
	28	Чем сердиться, лучше помириться	1		
	29	Какой Я, какие другие	1		
	30	Какой Я, какие другие	1		
<b>Тема 17. Народные игры</b>	31	Русская игра «Городки»	1		
	32	Народные игры	1		
<b>Тема 18. Доктора природы (обобщающий)</b>	33	Доктора природы Обобщение	1		

