

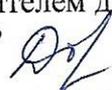
РАССМОТРЕНА

На заседании МО

Протокол № 2
от « 12 » 09 2019 г.

ПРОВЕРЕНА

заместителем директора
по УВР


С.М.Дорожкин
от « 13 » 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля
Т.Н.Титова

Приказ № 114-02
от « 09 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Час здоровья

(наименование учебного курса, предмета)

2-4

(класс)

2 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа

3 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа

4 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» для уровня начального общего образования разработана на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 31.12.2015 г.);

– ООП НОО ГБОУ СОШ № 7 г.Кинеля.

Курс «Час здоровья» введён в часть учебного плана в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Программа построена на основе программы курса Касаткиной В.Н. Здоровье, 1-11 классы: учебно-методическое пособие для учителей / под ред. В. Н. Касаткина, Л. А. Щепляниной. - 2-е изд., доп. и испр. - Москва: РОО «Образование и здоровье», 2007 г .

Курс «Час здоровья» направлен на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивает двигательную активность учащихся, знакомит их с рациональным питанием, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывает гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

На программу во 2-4 классах отводится 1 час в неделю, по 34 часа в год в каждом классе.

Цели программы:

– формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

– развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

– обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

– сформировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их

пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

Обучить:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения;
- умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы является:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в материале

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Выпускник научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

Содержание курса

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Что такое здоровье? Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Представление о том, как заботится о чистоте тела. Правила мытья руки. Как закаляться. Обтирание и обливание. Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека. Режим дня школьника и его основные компоненты. Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

Как сделать сон полезным? Необходимость сна для человека. Гигиена сна.

Вредные привычки. Представление о том, какие привычки называют вредными.

Раздел «Физическое здоровье»

Забота о глазах. Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. Практическая работа: разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Уход за ушами. Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха».

Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Уход за зубами. Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов.

Практическая работа: правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой

Забота о коже. Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.

Мышцы, кости и суставы. Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Практическая работа: разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки. Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Настроение. Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье.

Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.

«Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным». Кого называют добрым.

Что значит совершить добрый поступок. Почему добрым быть приятнее.

«Почему мы говорим неправду». Уточнение представлений, что такое ложь. В чем разница между шуткой и обманом. Анализ ситуаций: помогает ли ложь человеку?

Раздел «Основы безопасности»

Как правильно вести себя на воде. Знакомство с правилами поведения на воде.

Правила общения с огнем. Правила поведения при пожаре дома.

Практическая работа: знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре. Безопасность при любой погоде. Полезно солнце или вредно. Признаки солнечного ожога. Как уберечься от солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Если вы промочили ноги. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Какая опасность подстерегает дома, на улице. Правила безопасного поведения дома. Правила безопасности на дороге.

Раздел «Природа и мы»

Человек и окружающая природа. Представление о зависимости человека от природы.

Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Подвижные игры. Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье. Практическая работа: организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.

К концу **2-го класса** учащиеся должны знать:

- значение закаливания;
- какие продукты полезны для здоровья;
- гигиенические правила сохранения зрения;
- правила личной гигиены;
- какие привычки называют вредными;
- как вести себя на воде, при пожаре дома, при грозе;
- что делать, если промочил ноги;
- как уберечься от солнечного ожога;
- правила безопасного поведения дома, на дороге;
- важность физических упражнений для укрепления здоровья;
- как обратиться за помощью, вызвать милицию, «скорую помощь».

Обучающиеся должны иметь представление:

- что такое здоровье;
- о значении закаливания, соблюдения режима дня для здоровья;
- о необходимости сна для человека;
- о том что полезно для глаз, что вредно;
- что такое осанка и почему её нужно сохранять;
- какое значение имеют слух, зрение, кожа, мышцы и суставы для человека;
- о причинах заболевания зубов;
- о причинах, влияющих на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение;
- о понятиях «добро», «зло», «ложь»;
- о зависимости человека от природы;
- о влиянии солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека;
- сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении;
- выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз, самомассаж ушей;
- выполнять правила личной гигиены и режим дня;
- соблюдать правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте;
- вызвать медицинскую помощь и милицию по телефону;

– занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др. инсценировка конкурс.

3 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Почему мы боеем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, и несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное и питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Понятие об адаптации, здоровом образе жизни. Практическая работа: составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Кто нас лечит. Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог.

Что нужно знать о лекарствах. Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой.

Движение – жизнь. Практическая работа: разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье»

Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги. Практическая работа: пальчиковая гимнастика, массаж стоп.

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и волосами.

Прививки от болезней. Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни. Практическая работа: Точечный массаж по А. Уманской.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. Практическая работа: рисование страха.

Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?

Надо уметь сдерживать себя. Понятие каприза. Можно ли обойтись безкапризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать.

Что делать, если не хочется идти в школу.

С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Основы безопасности»

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Что нужно сделать, чтобы избежать травм.

Практическая работа: оказание первой помощи при порезах, ушибах.

Как защититься от насекомых. Опасные укусы насекомых. Признаки аллергии. Если вас укусила пчела.

Как избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. Практическая работа: учимся измерять пульс.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе собаки.

Раздел «Природа и мы»

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

Человек и его связь с природой. Влияние загрязнения природы на здоровье человека. Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека.

Поведение на природе.

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

- причины и профилактика простуды;
- правила ухода за ногтями и волосами;
- правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо;
- признаки отравления, поведение при отравлении;
- как вести себя при укусах змеи и собаки,
- сезонные требования к одежде и обуви;
- правила поведения на природе;
- способы выражения приветствия, прощания, благодарности.
- о причинах болезней, об инфекциях, иммунитете, прививках;
- о причинах плоскостопия и способах профилактики;
- для чего нужны лекарства, когда и как их принимать;

- о признаках укуса змеи;
- как воспитывать в себе сдержанность;
- какие слова необходимо использовать при общении;
- о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять под контролем учителя упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия; пальчиковую гимнастику, массаж стоп;
- выполнять гигиенические требования по уходу за кожей и волосами;
- выполнять для профилактики простуды точечный массаж по А. Уманской.
- оказывать посильную помощь товарищам при ушибах; измерять пульс.

4 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.

Витамины. Что такое витамины. Витамины и их значение. Причин недостатков витаминов

Раздел «Физическое здоровье»

Как вести себя, когда что – то болит. Понятие боли. Физическая и душевная боль. Что делать, если что-то болит. Поведение при боли в животе.

Скелет. Кости и их прочность. Суставы. Переломы, вывихи. Признаки растяжения связок вывиха костей. Практическая работа: правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей. Как оказать помощь при порезах.

Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе. Признаки обморожения. Помощь при обморожении.

Как помочь больным и беспомощным. Посещение больного. Уход за больным. Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Наше здоровье. Понятие эмоции. Влияние эмоций на здоровье человека. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом.

Как выбрать друзей. Понятие дружбы. Кто может считаться настоящим другом. Если друг ошибся.

Как помочь сохранить себе здоровье. Последствия поступков. Как найти причины произошедших событий. Ответственное поведение. Каждый имеет право на ошибку.

Мы одна семья. Роль мужчины, женщины в обществе. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

Раздел «Основы безопасности»

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственность. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Безопасность в лесу. Правила поведения в лесу. Если ты заблудился. Правила при сборе грибов. Как уберечься от поражения электрическим током. Опасность поражения электрическим

током. Первая помощь пострадавшему.

Раздел «Природа и мы»

Экология – наука о том, как жить в мире с природой, не нарушая её законов. Единство живой и неживой природы. Красота живых существ. Место человека в мире природы. Бережное отношение к окружающему миру.

Зелёная аптека. Практическая работа: лекарственные растения твоего края.

Народная медицина. Представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.

К концу 4-го класса учащиеся должны знать:

- признаки теплового удара, обморожения;
- признаки растяжения связок и вывиха костей;
- правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей;
- как вести себя, если болит живот.
- правила поведения в лесу;
- правила при сборе грибов;

Обучающиеся должны иметь представление:

- о значении витаминов на организм человека;
- о вреде табака, алкоголя, наркотиков;
- как ухаживать за больным;
- о роли мужчины, женщины в обществе;
- о том, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов;
- о влиянии эмоций на здоровье человека, о пользе смеха и слез;
- первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и как справиться со стрессом;
- об опасности поражения электрическим током;

- представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.

Обучающийся должен уметь:

- оказать первую помощь при тепловом ударе,
- оказать первую помощь при обморожении;
- как оказать первую помощь при порезах;
- различать хорошие и плохие эмоции.

Формы контроля достижений обучающихся во 2-4 классах – зачёт/незачёт.

Тематическое планирование 2 класс

| № п\п | Название раздела | Количество часов |
|-------|---------------------------------|------------------|
| 1 | Основы здорового образа жизни | 9 |
| 2 | Физическое здоровье | 8 |
| 3 | Психическое (душевное) здоровье | 6 |
| 4 | Основы безопасности | 7 |
| 5 | Природа и мы | 3 |
| 6 | Обобщающий урок | 1 |
| | Итого: | 34 |

Тематическое планирование 3 класс

| № п\п | Название раздела | Количество часов |
|-------|---------------------------------|------------------|
| 1 | Основы здорового образа жизни | 8 |
| 2 | Физическое здоровье | 6 |
| 3 | Психическое (душевное) здоровье | 7 |
| 4 | Основы безопасности | 7 |
| 5 | Природа и мы | 5 |
| 6 | Обобщающий урок | 1 |
| | Итого: | 34 |

Тематическое планирование 4 класс

| № п\п | Название раздела | Количество часов |
|-------|-------------------------------|------------------|
| 1 | Основы здорового образа жизни | 8 |

| | | |
|---|---------------------------------|----|
| 2 | Физическое здоровье | 7 |
| 3 | Психическое (душевное) здоровье | 8 |
| 4 | Основы безопасности | 7 |
| 5 | Природа и мы | 3 |
| 6 | Обобщающий урок | 1 |
| | Итого: | 34 |