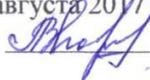
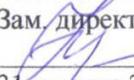


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Таицкая средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»

на заседании ШМО учителей начальных классов
Протокол №1 от 31 августа 2017 г.
Руководитель ШМО  Маркова Л.В.

«Согласована»

Зам. директора по ВР
 Никонова Е.Ю.
31 августа 2017 г.

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования,
утверждённой Приказом №97 от 30 августа
2016 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для 1 «Б» класса
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Конашева Нина Николаевна, учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

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 обучающемуся 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.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

Категории участников: обучающиеся 1 класса.

Особенности программы

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.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Познавательные:

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Пути реализации программы

- Игры – путешествия
- Беседы
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
- Праздники, КВНы
- Подвижные игры
- Устные журналы
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
- Встречи с медицинскими работниками

Тематическое планирование занятий кружка

"Азбука здоровья" в 1 классе

(1 час в неделю)

№ п/п	Кол – во часов	Тема занятия
1.	1	Что такое здоровье?
2.	1	Мудрые мысли о здоровье.
3.	1	Режим дня.
4.	1	Скелет и осанка.
5.	1	Дороже алмаза мои два глаза.

6.	1	<i>Культура моей семьи и я.</i>
7.	1	Русские народные игры.
8.	1	Здоровые зубы - здоровью любви.
9.	1	Друзья Мойдодыра – вода и мыло.
10.	1	Чтобы уши слышали.
11.	1	Золотые правила питания.
12.	1	<i>Этика – наука о морали.</i>
13.	1	Русские народные игры.
14.	1	Как сделать сон полезным.
15.	1	Викторина «Азбука здоровья»
16.	1	Солнце – друг или враг?
17.	1	Закаливание организма.
18.	1	Вирусные инфекции и их профилактика.
19.	1	<i>Правила хорошего тона.</i>
20.	1	Русские народные игры.
21.	1	Как вести себя с домашними питомцами.
22.	1	Вредные привычки.
23.	1	Учение – свет.
24.	1	Вода – друг или враг?
25.	1	<i>Как я выгляжу?</i>
26.	1	Русские народные игры.

27.	1	Один дома.
28.	1	Компьютер и здоровье.
29.	1	<i>Учимся общаться.</i>
30.	1	Если хочешь быть здоров (игра – письма).
31.	1	Праздник здоровья (итоговое занятие)

Литература

1.Р.Г.Чуракова. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности: 1-4 кл.: 2 часть. - М.: Академкнига/ Учебник, 2011.

2.Н.А.Извекова. Учителю о правилах дорожного движения: рекомендации по организации внеклассной работы с детьми по правилам дорожного движения. - М.: Просвещение, 1982.

3.И.Товпинец. Уроки здоровья. -