

ГБОУ "Центр образования и развития "Особый ребенок" г. Смоленска"

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2017

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 1

от «31» августа 2017 г.

Директор:

/ С.А. Дюг



ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни

«Школа здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

Разработана учителем Мроновой Н.Б.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровье является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков, система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее –

физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов 1 час в неделю.

1 класс – предусматривает 32 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Программа включает три основных раздела:

- 1. Секреты здоровья.**
- 2. Физкультурно-оздоровительный**
- 3. Профилактика детского травматизма.**

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 33 часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
ФОРМЫ
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<p><i>I уровень</i></p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
		рассказ	<p><i>I уровень</i></p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
		работа над проектом	<p><i>II уровень</i></p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p>

		викторина	<p>II уровень</p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p>
		игра в сети Интернет	<p>III уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.</p>
		просмотр фильма	<p>I уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
		выполнение упражнений	<p>I уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
2	Физкультурно-оздоровительный	подвижные игры	<p>II уровень</p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к</p>

			базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр	I уровень

		фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Физкультурно-оздоровительный Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс (32 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	проведено
<u>Раздел «Секреты здоровья»</u>			
1.	Режим дня.	1	
2.	Утренняя зарядка.	1	
3.	Сон – лучшее лекарство.	1	
4.	Наши друзья – вода и мыло.	1	
5.	Чтобы зубы не болели.	1	
6.	Гимнастика для глаз.	1	
7.	«Рабочие инструменты» человека.	1	
8.	Гигиена кожи.	1	
9.	Чтобы уши слышали.	1	

10.	Осанка – стройная спина.	1	
11.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	
12.	Самые полезные продукты.	1	
13.	Лекарства в лесу.	1	
14.	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1	
<u>Раздел «физкультурно-оздоровительный»</u>			
15.	Подвижные игры.	1	
16.	Спортивные игры и эстафеты.	1	
<u>Раздел «Профилактика детского травматизма»</u>			
1. Правила дорожного движения			
17.	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	
18.	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	
19.	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	
20.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	
21.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	
22.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	
23.	Участники дорожного движения.	1	
24.	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	
25.	Виды транспортных средств.	1	
2. Правила пожарной безопасности			
26.	Огонь – друг или враг?	1	
27.	Где дым, там и огонь.	1	
28.	Спички детям – не игрушка.	1	
3. Правила поведения в быту			
	Опасность у нас дома.	1	

29	Безопасность при общении с домашними животными.	1	
	4. Правила поведения в природе	1	
	Если солнечно и жарко.	1	
30	Если на улице дождь и гроза.	1	
31	Правила безопасности на воде.	1	
32	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1	
	Итого	32	

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	проведено
<u>Раздел «Секреты здоровья»</u>			
1	Настроение в школе и дома.	1	
2	Поведение в школе.	1	
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	
4	Слух - большая ценность для человека.	1	
5	Профилактика кариеса.	1	
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	
8	Режим питания.	1	
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1	
11	Если хочешь быть здоров –	1	

	закаляйся!		
12	Гигиена тела и души.	1	
13	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1	
<u>Раздел «Физкультурно-оздоровительный»</u>			
14	Подвижные игры.	1	
15	Спортивные игры и эстафеты.	1	
<u>Раздел «Профилактика детского травматизма»</u>			
1. Правила дорожного движения			
16	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	
17	Светофор и его виды.	1	
18	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	
19	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1	
20	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	
21	Правила поведения на загородной дороге.	1	
22	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	1	
23	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	
24	Причины ДТП.	1	
25	Тормозной путь транспорта.	1	
26	Памятка велосипедиста.	1	
27	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1	
2. Правила пожарной безопасности			
28	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	
29	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1	

3. Правила поведения в быту			
30	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
31	Если ты ушибся или порезался.	1	
	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1	
4. Правила поведения в природе			
32	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	
33	Как уберечься от мороза.	1	
34	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	1	
	Итого	34	

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	Проведено
<u>Раздел «Секреты здоровья»</u>			
1	Вредные привычки.	1	
2	Азбука питания.	1	
3	Как избежать отравлений.	1	
4	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	
5	Глаза – главные помощники человека.	1	
6	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	1	
7	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	1	
8	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	1	

Раздел «Физкультурно-оздоровительный»

9	Подвижные игры.	1	–
10	Спортивные игры и эстафеты.	3	
11	Игры разных народов.	2	

Раздел «Профилактика детского травматизма»

1. Правила дорожного движения

12	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1	
13	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1	
14	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1	
15	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	
16	Железнодорожный переезд.	1	
17	Детский дорожно-транспортный травматизм.	1	
18	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	1	
19	Игра «Школа светофорных наук».	1	

2. Правила пожарной безопасности

20	Как вести себя во время пожара	1	
21	Азбука пожарной безопасности.	2	

3. Правила поведения в быту

22	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	2	
----	---	---	--

4. Правила поведения в природе

23	Как уберечься от укусов насекомых.	2	
24	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	
26	Правила безопасности во время	1	

	грозы.		
27	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	2	
	Итого	34	

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	Теория
<u>Раздел «Секреты здоровья»</u>			
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	
2	Профилактика инфекционных болезней.	1	
3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	
4	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1	
5	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1	
6	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
7	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	
8	Оказание первой помощи при отравлениях.	1	
9	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	
10	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	1	
11	Обобщение по разделу. Деловая	1	

	игра «Формула здоровья».		
<u>Раздел «Физкультурно-оздоровительный»</u>			
12	Подвижные игры.	3	
13	Спортивные игры и эстафеты.	3	
14	Игры разных народов.	3	
<u>Раздел «Профилактика детского травматизма»</u>			
1. Правила дорожного движения			
15	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	1	
16	Экскурсия «Мы пассажиры».	1	
17	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	
18	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	
19	Опасная ситуация.	1	
20	Этого могло не случиться.	1	
2. Правила пожарной безопасности			
21	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	1	
22	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	1	
23	Отравляющие ядовитые газы.	1	
3. Правила поведения в быту			
24	Безопасное поведение в быту.	1	
4. Правила поведения в природе			
25	Правила техники безопасности для туриста.	1	
26	Средства и способы спасения утопающих.	1	
27	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	1	

28	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1	
	Итого	34	