

Приложение к основному общему образованию
начального общего образования

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» для 2, 4 классов
на 2016-2017 учебный год**

Рабочую программу составил
учитель начальных классов Егорова И.И.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке 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 класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты программы внеурочной деятельности:

Ученик научится:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня. факторы, влияющие на здоровье человека;
- распознавать причины некоторых заболеваний;
- распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Ученик получит возможность научиться:

- различению видов закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правил закаливания организма; влияния закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- рассказывать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- различать основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Содержание курса

Вот мы и в школе- 4 ч.

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Форма организации: дидактические игры, беседы, викторины, КВН.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие.

Питание и здоровье-5 ч.

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, викторины, поиск, настольные подвижные игры – путешествия.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие, групповая работа, самостоятельная работа, демонстрация фильмов, видеороликов

Моё здоровье в моих руках- 7ч.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, круглый стол, викторины, работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений).

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие, демонстрация фильмов, видеороликов.

Я в школе и дома- 6ч

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, викторины.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие.

Чтоб забыть про докторов- 4ч.

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, круглый стол, викторины.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие, групповая работа, встречи с медицинскими работниками, демонстрация фильмов, видеороликов

Я и моё ближайшее окружение-4ч.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, викторины.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие, самостоятельная работа, практическая конференция.

Вот и стали мы на год взрослей- 4ч.

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Форма организации: лекция, дидактические игры, беседы, викторины.

Виды деятельности обучающегося: практическое занятие, самостоятельная работа, индивидуальная работа, фронтальный опрос, соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровейка	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	Я хозяин своего здоровья	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2	Культура питания. Этикет.	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
2.4	«Что даёт нам море»	
2.5	Светофор здорового питания	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
3.4	Иммунитет	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1

3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1
3.7	Слагаемые здоровья	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
4.6	Умники и умницы	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
6.1	Мир эмоций и чувств.	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	«Веснянка»	1
6.4	В мире интересного	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
7.3	Первая помощь при отравлении	1
7.4	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	34

