

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ревякинская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,  
приказ МОУ «Ревякинская средняя  
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)  
Директор:  Ю.В. Истратова

## **Рабочая программа дополнительного образования**

### **Кружок «Путешествие по стране Здоровья»**

**Срок реализации 1 год**

**Класс 4**

**Составитель**

**Блохнова В.В.**

**2018-2019 уч. год**

## 1. Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования .

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране Здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышечисленных школьных

факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

**Формирование:**

- представлений 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Обучение:**

- 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.

## **2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране Здоровья» является формирование следующих умений:

➤ *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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*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).

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Требования к знаниям и умениям**, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране Здоровья» 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из:

- 4 класс «ЗОЖ»: как оградить себя от вредных привычек.

### 3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

#### «ЗОЖ»: как оградить себя от вредных привычек.

Наше здоровье. Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Сохраним себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Что зависит от моего решения? Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Злой волшебник табак. Сигарета - наш враг. Почему некоторые привычки называются вредными? Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет»? Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? Помоги другу бороться с вредными привычками. Помоги себе сам. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Волевое поведение. Злой волшебник алкоголь. Алкоголь - ошибка. Алкоголь – сделай выбор. Злой волшебник наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Мы одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба. Умеем ли правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Игра – путешествие Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Ко-во часов	дата
1	Наше здоровье. Что такое здоровье?	1	
2	Что такое эмоции?	1	
3	Чувства и поступки.	1	
4	Стресс.	1	
5	Сохраним себе здоровье. Учимся думать и действовать.	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	
7	Умей выбирать.	1	
8	Что зависит от моего решения? Принимаю решение.	1	
9	Я отвечаю за своё решение.	1	
10	Злой волшебник табак. Сигарета - наш враг.	1	
11	Почему некоторые привычки называются вредными? Зависимость.	1	
12	Умей сказать «нет».	1	
13	Как сказать «нет»?	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?	1	
15	Помоги другу бороться с вредными привычками.	1	
16	Помоги себе сам. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения.	1	
17	Волевое поведение.	1	
18	Злой волшебник алкоголь.	1	
19	Алкоголь - ошибка.	1	
20	Алкоголь – сделай выбор.	1	
21	Злой волшебник наркотик.	1	
22	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	

23	Мы одна семья. Мальчишки и девчонки.	1	
24	Моя семья.	1	
25	Дружба.	1	
26	Умеем ли правильно питаться?	1	
27	Я выбираю кашу.	1	
28	Чистота и здоровье.	1	
29	Откуда берутся грязнули? Игра – путешествие.	1	
30	Чистота и порядок.	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	
32	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	
33	Лесная аптека на службе человека.	1	
34	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	