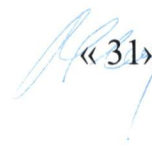


СОГЛАСОВАНО
на заседании м/о
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ Школа №1389

« 31 » августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Расти здоровым»
для учащихся 1-х классов
на 2017 /2018 учебный год

Класс: 1А, 1Б, 1В, 1Г, 1Д

Учителя: **Архипова Т. В.**
Ивако Ю. В.
Танева Н. Ю.
Романенко Г. А.
Михайлова Е. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Расти Здоровым» по реализации спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учётом реализации УМК «Школа России», составлена на основе материалов Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина..

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Расти Здоровым».

Цель и задачи программы

Цель Программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи Программы:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Адаптивности (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самооценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);

Актуальности (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);

Психологической комфортности (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);

Доступности (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплен практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);

Обучения деятельности (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);

Целостности содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность в процессе его осуществления);

Сознательности и активности (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);

Опоры на предшествующее развитие (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Планируемые результаты.

Ценностно-смысловые компетенции – это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника, его способностью видеть и

понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают следующие универсальные учебные действия:

- формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности;
- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм.

Учебно-познавательные компетенции – это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят следующие **универсальные учебные действия**:

- ставить цель и организовывать ее достижение, уметь пояснять свою цель;
- организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, отыскивать причины явлений, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- ставить познавательные задачи и выдвигать гипотезы;
- выбирать условия проведения наблюдения или опыта;
- выбрать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с техническими картами и инструкциями;
- использовать элементы вероятностных и статистических методов познания;
- описывать результаты, формулировать выводы при проектной и исследовательской деятельности;
- выступать письменно и устно о результатах своего исследования с использованием компьютерных средств и технологий;
- иметь опыт восприятия картины мира.

Информационные компетенции – это умение при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции обеспечивают навыки деятельности младшего школьника по отношению к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося **универсальные учебные действия**:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернет;
- самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;

- уметь осознанно воспринимать информацию из средств массовой информации;
- владеть навыками использования информационных устройств: компьютера, телевизора, магнитофона, телефона, факса, принтера, мультимедийного оборудования, интерактивной доски;
- использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции – это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением, уход за растениями. Знания по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим; ухаживать за ребенком младшего возраста.

У младших школьников формируются следующие **универсальные действия**:

- знать духовно-нравственные основы жизни человека и общечеловеческой культуры;
- знать культуру, традиции и обычаи своего народа;
- иметь представление о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.;
- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- владеть эффективными способами организации своего свободного времени;
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- позитивно относиться к своему здоровью;
- владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владеть навыками оказания первой медицинской помощи;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- иметь многообразие двигательного опыта и уметь использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Весь этот перечень можно дополнить следующими **компетенциями**:

- способность к работе в группе ради достижения цели;
- самоконтроль;
- отсутствие чувства беспомощности;
- способность слушать других людей и принимать во внимание сказанное ими;
- способность разрешать конфликты и смягчать разногласия;
- умение контролировать свою деятельность;
- умение абстрагировать;
- внимание к проблемам, мешающим достижению поставленных целей;
- терпимость к различным вероисповеданиям, стилям жизни окружающих;
- самостоятельность мышление, креативность и оригинальность;
- вовлечение эмоций в процесс деятельности;
- критическое мышление;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;

- умение строить диалог;
- настойчивость;
- доверие;
- готовность индивидуально решать сложные вопросы, поставленную задачу;
- исследование окружающей среды;
- готовность и способность обучаться самостоятельно;
- отношение к правилам как указателям желательных способов действия;
- персональная ответственность за порученное дело;
- поиск и использование обратной связи;
- способность принимать решения и отвечать за их результат;
- уверенность в себе.

Содержание программы

Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 часа

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. *Надёжная защита организма. (1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. *Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тематическое планирование.

В год - 33 часа. В неделю -1 занятие

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры.	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры.	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	1
12	Надёжная защита организма.	1
13	Если кожа повреждена	1
14	Подвижные игры.	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21- 22	Я – ученик	2
23- 24	Вредные привычки	2
25	Подвижные игры.	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Осанка – стройная спина	1
28	Если хочешь быть здоров.	1
29	Правила безопасности на воде	1

30- 31	Подвижные игры	2
32- 33	Обобщающие уроки «Доктора природы».	2