

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании кафедры учителей начальных классов и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицея № 179 протокол № _____ от « ____ » _____ 2016г.	Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицея №179 и рекомендована к утверждению протокол № _____ от « ____ » _____ 2016г.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ лицея № 179 Л.А.Батова приказ № _____ от « ____ » _____ 2016г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Будь здоров»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 1-4 классов

учителя начальных классов
Скворцовой Ксении Васильевны

2016 - 2017 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в рамках Федерального Государственного Образовательного Стандарта Общего Образования. Она составлена на основе нормативных документов системы народного образования: СанПиНа, Закона «Об образовании РФ». Программа направлена на получение младшими школьниками знаний о здоровом образе жизни и рациональном питании, на сохранение и укрепление здоровья.

В нормативных документах, медицинской и педагогической литературе подчеркивается необходимость формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и школой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. В настоящее время общество сталкивается с ухудшением здоровья, ослаблением иммунитета детей, что связано с экономическим, социальным неблагополучием многих семей, плохой экологической обстановкой. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для решения этих проблем разработана программа «Будь здоров». Концептуальной основой программы являются положения о методах активного формирования здоровья и о воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет: физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений; организованных подвижных игр на переменах»; спортивного часа, внеклассных спортивных мероприятий и соревнований, дней здоровья; самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

Программа рассчитана на систематическое проведение занятий 1 раз в неделю во внеурочное время.

Длительность занятия:

1 класс - 35 минут,
2-4 классы – 35 минут.

Количество часов в год:

1 класс - 33 часа.
2 класс - 34 часов.
3 класс - 34 часов.
4 класс - 34 часов.

Цель программы:

- формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимости заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

- формировать элементарные представления о строении тела и функциях основных органов и систем;
- дать знания об основах личной гигиены и охраны своего здоровья;
- формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей через осознание человеческой природы в процессе образования;
- развивать представления о взаимосвязях человека с окружающей средой;
- формировать осознанную потребность в ежедневных физических занятиях;
- воспитание и формирование правильной рабочей позы у обучающихся.

Планируемые результаты:

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрациями.

Учиться работать по предложенному учителем плану.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Учиться давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

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

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

Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД;

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Формулировать собственное мнение и позицию.

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.

Задавать вопросы.

Контролировать действия партнера.

Использовать речь для регуляции своего действия.

Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Будь здоров» в 1-м классе является сформированность следующих умений:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- называть факторы, влияющие на здоровье человека;
- называть причины некоторых заболеваний;
- называть причины возникновения травм и владеть правилами оказания первой помощи;
- называть виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- иметь представление о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- уметь выполнять виды физических упражнений.

Формы и методы

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, викторины по изученным темам, песни, стихи, загадки, ребусы, кроссворды) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, наблюдения и самонаблюдения, игры, эстафеты, самостоятельная работа, организация праздников, агитбригад, выполнение проектов, наглядное моделирование, опыты) .В середине рабочего дня рекомендуется организация динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

Структура программы

Программа включает примерную тематику занятий:

- Забота о своём здоровье. Режим дня (2 ч).
- Навыки личной гигиены, гигиена жилища (16 ч), (3 ч).
- Правильное рациональное питание, как выбрать полезные продукты (2 ч).
- Полезные привычки. Вредные привычки, как не попасть под их влияние и противостоять им (8 ч).
- Правила безопасного поведения на улице и дорогах (2 ч).

**Календарно-тематическое планирование
для 1 класса**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически	Форма проведения
Дорожное движение		2			
1	Берегись автомобиля.	1			Экскурсия
2	Правила игры на улице.	1			Ролевая игра
Полезные привычки		8			
3	Здоровые и вредные привычки.	1			Викторина
4	Движение – путь к совершенству.	1			Практическое занятие
5	Когда время делать зарядку.	1			Подвижные игры.
6	Выполняем уроки в срок.	1			Сюжетно-ролевая игра
7	Прогулки на свежем воздухе.	1			Подвижные игры.
8	Тренировка памяти.	1			Подвижные игры.
9	Ответственность.	1			Практическое занятие.
10	Вредные привычки: «Ай, не буду, не хочу!»	1			Игровой урок
Режим дня		2			
11	Режим дня – основа жизни человека.	1			Игровой урок
12	Режим дня и спорт.	1			Подвижные игры
Личная гигиена		16			
13	Гигиена и ее значение.	1			Практическое занятие.
14	Чистота – залог здоровья.	1			Практическое занятие.
15	Как правильно чистить зубы.	1			Практическое занятие.
16	Игры на свежем воздухе	1			Подвижные игры.
17	Закаливание и обтирание.	1			Практическое занятие.
18	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1			Подвижные игры

19	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).	1			Практическое занятие.
20	В приемной у доктора Айболита.	1			Сюжетно-ролевая игра.
21	Сменная обувь – зачем она?	1			Практическое занятие.
22	Одевайся по погоде.	1			Игра
23	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1			Игровой урок
24	Игры каждый день.	1			Игра
25	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1			Игра
26	Мой личный рекорд	1			Спортивные соревнования
27	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1			Эстафета.
28	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1			Игра
Гигиена помещения		3			
29	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте.	1			Игровой урок
30	Рабочее место и правила посадки.	1			Практическое занятие.
31	Весенний кросс, посвященный Дню Победы.	1			Эстафета Славы.
Рациональное питание		2			
32	Поговорим о здоровье (здоровое питание).	1			Практическое занятие.
33	Копилка витаминов.	1			Практическое занятие

для 2 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма проведения
Дорожное движение		2		
1	Улица полна неожиданностей.	1		Практическое занятие.
2	Мой безопасный путь в	1		Экскурсия.

	школу.			
Полезные привычки		8		
3	Воспитание здоровых привычек.	1		Практическое занятие.
4	Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам.	1		Практическое занятие.
5	На зарядку становись.	1		Подвижные игры.
6	Привычка учиться.	1		Веселые старты.
7	Движение – основа здоровья.	1		Эстафета.
8	Труд и отдых.	1		Практическое занятие.
9	Умей себя вести.	1		Практическое занятие.
10	Курение — враг здоровья.	1		Практическое занятие.
Режим дня		2		
11	«Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим».	1		Практическое занятие.
12	Индивидуальные особенности и режим дня.	1		Практическое занятие.
Личная гигиена		16		
13	Личная гигиена.	1		Практическое занятие.
14	Одежда и обувь.	1		Практическое занятие.
15	Проверь свою осанку.	1		Практическое занятие.
16	Сколько времени можно проводить у телевизора в день?	1		Игра
17	Друзи с водой.	1		Викторина
18	С какого возраста надо заниматься спортом.	1		Эстафета.
19	В здоровом теле – здоровый дух.	1		Кросс.
20	Закаливайтесь на здоровье.	1		Практическое занятие.
21	Инфекция, и ее предупреждение.	1		Практическое занятие.
22	Что значит быть счастливым.	1		Практическое занятие.
23	Красота внешнего облика.	1		Практическое занятие.
24	«Путешествие в страну Здоровячков».	1		Сюжетно-ролевая игра.
25	На природе с родителями «Русская краса».	1		Экскурсия
26	Как учиться без утомления.	1		Практическое занятие.
27	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1		Практическое занятие.

28	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1		Практическое занятие.
Гигиена помещения		3		
29	Чистота и здоровье. Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте.	1		Практическое занятие.
30	Уголок спортивных занятий в квартире.	1		Практическое занятие.
31	Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?	1		Практическое занятие.
Рациональное питание		4		
32	Режим питания.	1		Практическое занятие.
33	Что нужно есть в разное время года.	1		Практическое занятие.
34	Как правильно вести себя за столом.	1		Практическое занятие.
35	Самые полезные продукты.	1		Практическое занятие.

для 3 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма проведения
Дорожное движение		2		
1	Безопасность на дорогах.	1		Экскурсия.
2	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1		Игра
Полезные привычки		8		
3	Полезные привычки в нашей жизни.	1		Практическое занятие.
4	Начинаем день с зарядки.	1		Практическое занятие.
5	Если хочешь быть здоровым – закаляйся.	1		Практическое занятие.
6	Труд – залог успеха.	1		Практическое занятие.
7	Аккуратность внешнего вида.	1		Практическое занятие.
8	Что значит быть прилежным?	1		Практическое занятие.
9	Жизнь без вредных привычек.	1		Практическое занятие.
10	Шалость или проступок.	1		Практическое занятие.
Режим дня		2		
11	Как научиться владеть своим днем.	1		Практическое занятие.
12	Составление индивидуального режима	1		Сюжетно-ролевая игра.

	дня.			
Личная гигиена		16		
13	Чистота и здоровье.	1		Практическое занятие.
14	Как одеваться в разные времена года.	1		Практическое занятие.
15	Я выбираю движение.	1		Практическое занятие.
16	Причины появления «школьных болезней».	1		Практическое занятие.
17	Близорукость и ее предупреждение.	1		Практическое занятие.
18	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1		Практическое занятие.
19	Правильная осанка и ее значение для здоровья.	1		Практическое занятие.
20	О правилах дыхания.	1		Практическое занятие.
21	Роль музыки в жизни.	1		Практическое занятие.
22	Добро и зло телевизора.	1		Практическое занятие.
23	«Происки колдуна инфекции».	1		Практическое занятие.
24	Как научиться учиться.	1		практическое занятие
25	Хорошо ли вы выглядите?	1		Практическое занятие.
26	Что такое характер? Воспитание силы воли.	1		Практическое занятие.
27	Отдых для здоровья.	1		Практическое занятие.
28	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		Практическое занятие.
Гигиена помещения		3		
29	Гигиена классной комнаты.	1		Практическое занятие.
30	Мое рабочее место.	1		Практическое занятие.
31	Школа наш дом – мы хозяева в нем.	1		Практическое занятие.
Рациональное питание		4		
32	Из чего состоит наша пища.	1		Практическое занятие.
33	Молоко и молочные продукты.	1		Практическое занятие.
34	Как утолить жажду.	1		Практическое занятие.
35	Питание при спортивных нагрузках.	1		Практическое занятие.

для 4 класса

№	Тема занятия	Кол-во	Дата	Форма проведения
---	--------------	--------	------	------------------

п/п		часов		
<i>Дорожное движение</i>		2		
1	Правила дорожного движения.	1		Экскурсия.
2	Игра – для каждого своя.	1		Игра.
<i>Полезные привычки</i>		8		
3	Полезные привычки и здоровье человека.	1		Сюжетно-ролевая игра.
4	«Если хочешь быть здоров – постарайся».	1		Подвижные игры.
5	«В путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь».	1		Эстафета.
6	Физминутки в школе и дома.	1		Подвижные игры.
7	Спортивные достижения класса.	1		Эстафета.
8	Ежедневные игры на свежем воздухе.	1		Игры.
9	Труд в нашей жизни.	1		Практическое занятие.
10	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	1		Практическое занятие.
<i>Режим дня</i>		2		
11	Режим дня четвероклассника.	1		Практическое занятие.
12	Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня.	1		Практическое занятие.
<i>Личная гигиена</i>		16		
13	Защитные механизмы человеческого организма.	1		Практическое занятие.
14	Физическое развитие и спорт.	1		Эстафета.
15	Диагностика здорового образа жизни. Знакомство с «дневником здоровья».	1		Практическое занятие.
16	Эмоции, чувства и здоровье.	1		Практическое занятие.
17	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание).	1		Практическое занятие.
18	Зимние виды спорта.	1		Лыжные гонки.

	Соблюдение правил безопасности.			
19	Принципы организации рабочего дня школьника. Каждый ли день вашей деятельности может быть успешным?	1		Практическое занятие.
20	Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности.	1		Практическое занятие.
21	Как организовать свой отдых после уроков.	1		Практическое занятие.
22	Красота внешнего облика.	1		Практическое занятие.
23	Настроение на «отлично».	1		Практическое занятие.
24	Здоровы ли вы душевно?	1		Практическое занятие.
25	Самооценка как регулятор поведения. Как повысить самооценку.	1		Практическое занятие.
26	«Дороже алмаза своих два глаза».	1		Практическое занятие.
27	«Советы мастера портного» (гигиена одежды).	1		Практическое занятие.
28	«Зимой и летом дружим с игрой и бегом».	1		Практическое занятие.
Гигиена помещения		3		
29	Гигиена и культура быта.	1		Практическое занятие.
30	Рабочее место и время.	1		Практическое занятие.
31	Микроклимат учебного помещения.	1		Практическое занятие.
Рациональное питание		4		
32	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		Практическое занятие.
33	Что нужно есть, чтобы стать сильнее.	1		Практическое занятие.
34	Суп и каша — пища наша.	1		Практическое занятие.
35	Мое идеальное меню.	1		Практическое занятие.

Диагностика эффективности данной программы осуществляется путем:

- наблюдения педагога за внешним видом и поведением учащихся,
- соблюдение ими правил личной гигиены;
- тестирование; опросы;
- беседы с родителями;
- медицинский осмотр школьников.

Эффективность воспитательной программы

Сильные стороны	Слабые стороны
<ul style="list-style-type: none">наличие спортивных площадок, спортивного зала;	<ul style="list-style-type: none">учебная загруженность детей, ослабление здоровья;
<ul style="list-style-type: none">наличие спортивных секций и кружков;	<ul style="list-style-type: none">увеличение количества детей с заболеваниями;
<ul style="list-style-type: none">проведение большого количества спортивных соревнований районного и школьного уровня с целью пропаганды здорового образа жизни;	<ul style="list-style-type: none">самоустранение многих родителей от вопросов воспитания и личностного развития детей;
<ul style="list-style-type: none">повышенный интерес детей к спортивно-оздоровительным мероприятиям;	<ul style="list-style-type: none">недостаточное оснащение спортивного зала.
<ul style="list-style-type: none">высокая квалификация педагогов, энергичность и творчество.	

Информационно-методическое обеспечение:

1. Павлова О.В. Тематические классные часы в начальной школе «Как вести себя в школе и дома»
2. Журнал «Педсовет» №4 2007г.
3. Дик Н.В. «Воспитываем личность»- воспитательная работа в начальной школе.
4. Романова О.Л., Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С., Учебное пособие для начальной школы «Полезные привычки».
5. Учебное пособие для начальной школы «Организация правильного питания».
6. «Правила дорожного движения».
7. Журнал «Начальная школа» 2005 г.- №9, 2008г.- №4,9,12, 2009 г.- №1,2,5,8,9, 2010 г. -№1,6,9,12.
8. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
9. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
10. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
11. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.