

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании
предметного методического
объединения
Протокол № 1 от 28.08.2017

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 29.08.2017



Рабочая программа
по « Планете здоровья»
для 2х классов.

г.Нижневартовск
2017_ - 2018 учебный год

Пояснительная записка.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление и на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Рабочая программа составлена на основе: Закона Российской Федерации «Об образовании»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основании школьной программы «Здоровье и здоровый образ жизни», Концепции УМК «Школа России», « 21 Век», реализует физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Цель программы - раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи программы:

- *формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;*
- *развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;*
- *расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.*

Реализация программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учтывая, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа кружка по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его

реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным

особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Программа рассчитана на детей 6,5 - 11 лет.

Занятия проводятся в 1 - 4 классе 1 раза в неделю, **в форме:** занятия в классе и в природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, КВН, занимательных бесед, рассказов, инсценирования ситуаций, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Общий объем составляет 135 часов: 33 часов в 1 классе, по 34 часов во 2-4 классах.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Ее **актуальность** основывается на формировании у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе, понятия «этикет» и его значения в жизни человека. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

Основные принципы реализации программы:

- ✓ **доступности** (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- ✓ **наглядности** (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- ✓ **научности** (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- ✓ **демократичности** (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- ✓ **актуализации знаний и умений** (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- ✓ **деятельностной основы процесса обучения** (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре);
- ✓ **оздоровительной направленности** (решает задачи укрепления здоровья школьника);
- ✓ **формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей;
- ✓ **сознательности** (нацеливает на формирование у обучаемых глубокого
- ✓ **понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности);**

- ✓ *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 приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим;
- ✓ *индивидуализации* осуществляется на основе 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;
- ✓ *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;
- ✓ *активности* – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

1. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром);
2. Создание условий для повышения уровня качества образования на основе внедрения здоровьесберегающих технологий;
3. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
4. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.	Составлять план выполнения задач.	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.
Формулировать самому	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Учиться подтверждать аргументы фактами.
	Составлять и отбирать информацию, полученную из		Организовывать учебное взаимодействие в группе.

<p>простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>различных источников</p>		
---	-----------------------------	--	--

Предметные результаты:

1 класс

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств, расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- познакомить с причинами возникновения зависимостей от табака, алкоголя и их пагубном влиянии на здоровье;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, этике и культуры речи в общении;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

2 класс

- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья,
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни.

3 класс

- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;

- сформировать основы гигиенических навыков;
- научить защитить себя от простудных заболеваний, травм;
- оказать элементарную помощь при травмах;
- различать лекарственные растения;
- обращаться с лекарственными препаратами;
- способствовать повышению уровня двигательных действий: освоения техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнении правил подвижных игр;
- развивать коммуникативную функцию речи, умение детей общаться со сверстниками и взрослыми, выражать в речи свои чувства, эмоции, отношение к окружающему миру;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

4 класс

- формировать 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;
- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- сформировать основы гигиенических навыков;
- через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения;
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.
- В результате изучения программы «Азбука здоровья» у учащихся будут сформированы личностные, метапредметные действия, уровни воспитательных результатов, соответствующие требованиям ФГОС НОО.

Содержание учебного предмета, курса.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Занятия с детьми могут быть разных видов: *беседы, оздоровительные минутки, деловые игры* («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), *комплексы упражнений, общение с природой, утренники, КВНы, игры, викторины, проектная, исследовательская деятельность и др.*

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают в себя не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой, где могут изучаться правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, формируются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей, поэтому и они привлекаются к участию в кружковой работе.

№	Тема занятия 1 класс	Количество часов
1	Друзи с водой.	2
2	Забота о глазах.	1
3	Уход за ушами.	1
4	Уход за зубами.	3
5	Уход за руками и ногами.	1
6	Забота о коже.	3
7	Как следует питаться.	2
8	Как сделать сон полезным.	1
9	Настроение в школе.	1
10	Настроение после школы.	1
11	Поведение в школе.	1
12	Вредные привычки.	2
13	Мышцы, кости и суставы.	2
14	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
15	И снова о гигиене	1
16	О пользе витаминов	1
17	Как правильно вести себя на воде.	2
18	Наша безопасность	1
19	Народные подвижные игры.	4
20	Хорошие манеры.	1
21	Итоговое занятие.	1
		33

№	Тема занятия 2 класс	Количество часов
1	Почему мы бодем.	3
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
3	Кто нас лечит.	1
4	Прививки от болезней.	2
5	Что нужно знать о лекарствах.	2
6	Как избежать отравлений.	2
7	Безопасность при любой погоде.	2
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
9	Правила безопасного поведения на воде.	1
10	Правила обращения с огнём.	1
11	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13	Как защититься от насекомых.	1
14	Предосторожности при обращении с животными.	1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2
17	Первая помощь при травмах.	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
20	Сегодняшние заботы медицины.	3
		34

№	Тема занятия 4 класс	Количество часов
1	Наше здоровье.	3
2	Как помочь сохранить себе здоровье.	3
3	Что зависит от моего решения.	3
4	Злой волшебник табак.	3
5	Почему некоторые привычки называются вредными.	3
6	Помоги себе сам.	3
7	Злой волшебник алкоголь.	2
8	Злой волшебник наркотик.	2
9	Мы одна семья.	3
10	Мы разные по характеру.	2
11	Темперамент человека.	2
12	Нервная система человека.	2
13	Как сберечь своё здоровье?	1
14	Итоговые занятия	2
		34

№	Тема занятия 3 класс	Количество часов
1	Чего не надо бояться	2
2	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2
3	Почему мы говорим неправду.	2
4	Почему мы не слушаемся родителей.	2
5	Надо уметь сдерживать себя.	2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2
7	Как относиться к подаркам.	2
8	Как следует относиться к наказаниям.	1
9	Как нужно одеваться.	1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
11	Как вести себя, когда что-то болит.	2
12	Как вести себя за столом.	2
13	Как вести в гостях.	1
14	Как вести себя в общественных местах.	2
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2
16	Что делать, если не хочется в школу.	1
17	Чем заняться после школы.	1
18	Как выбрать друзей.	2
19	Как помочь родителям.	2
20	Как помочь беспомощным и больным.	2
		34

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

«Планета здоровья» 2 класс

№	Дата	Тема занятия	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД
1 2		Почему мы бодем. Причина болезни. Признаки болезни.	Практические занятия Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?». Практикум «Как помочь больному»	Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
3 4		Что и как предохраняет нас от болезней? Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.	Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки. Практические занятия Оздоровительная минутка.	Учиться подтверждать аргументы фактами.
5		Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.	Практические занятия. Динамический час. Валеологический самоанализ.	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
6 7		Прививки от болезней. Инфекционные болезни. О прививках.	Практические занятия. Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно»	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
8 9		Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.	Практические занятия Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»	Предполагать, какая информация необходима.
10 11		Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	Практические занятия Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам».	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
12 13		Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	Оздоровительная минутка Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа:	Умение работать в группах, принимать мнение товарищей.
14		Правила безопасного поведения в доме,	Игра «Валеологический светофор».	Сопоставлять и отбирать информацию,

15		на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.	Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».	полученную из различных источников.
16 17		Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.	Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде. Практические занятия Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»	Составлять план выполнения задач. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.
18 19		Правила обращения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.	Практические занятия Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»	Предполагать, какая информация необходима.
20		Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.	Практические занятия Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
21 22		Травма. Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь.	Практические занятия Практикум по теме. Динамический час.	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
23 24		Предосторожности при общении с животными. Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.	Практические занятия Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»	Умение работать в группах, принимать мнение товарищей.
25		Если укусила змея. Укус змеи и первая помощь.	Практические занятия Игра «Самый внимательный»	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
26		Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	Практические занятия Игра «Полезно - вредно». Динамический час.	Умение работать в группах, принимать мнение товарищей.
27 28		Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и	Практические занятия Игра «Валеологический светофор».	Предполагать, какая информация необходима.

		обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или обморозился.	Практикум «Помоги себе сам»	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
29 30		Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.	Практические занятия Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
31 32		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.	Практические занятия Практикум по теме. Оздоровительная минутка.	Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.
33 34		Сегодняшние заботы медицины. Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым.	Практические занятия Динамический час. Тест «Оцени себя сам»	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Умение работать в группах, принимать мнение товарищей.