

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ СОШ №18
протокол № 1 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Тропинки здоровья»

Уровень общего образования (класс) 2

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 31

Учитель Анохина Ирина Анатольевна
(Ф.И.О.)

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Введение

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия являются показатели продолжительности жизни и состояния здоровья. Его гражданские социально-экономические изменения, в нашей стране в конце XX века и в начале XXI века привели к катастрофическому снижению человеческого потенциала.

Наша жизнь постоянно преподносит примеры того, как очевидно нарушается соотношение требований к разуму и телу: первые из них завышены, а вторые занижены. Как следствие – деградация современного человека, гиподинамия, недостаток естественных движений. А это патология сердечнососудистой системы и отклонения в осанке, быстрая утомляемость, вялость, огромное число простудных заболеваний, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике.

Ребёнок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребёнка нужно потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровья сбережения может помочь ребёнку сохранить здоровье.

Актуальность и необходимость программы

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни.

Цель и задачи программы

Основная цель программы:

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

Задачи программы:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

А так же **развивающих задач:**

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.
- развитие творческих способностей;
- развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, ИЗО...

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие **формы обучения:**

- родительские собрания
- индивидуальное консультирование
- совместные мероприятия
- конкурсы
- анкетирование
- семейные праздники
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды
- встречи с психологом
- педиатром
- инспектором ГИБДД и т.д.

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, монологический, диалогический, показательный;

Основные методы преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения: репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии и организационные формы интегрированных уроков различны: это урок-встреча, урок-исследование, урок-экскурсия, урок-практикум.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Содержание обучения

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Разговор о правильном питании
2. Питание и зубы
3. Умывание и купание
4. Твой режим дня. Активный отдых
5. Забота о глазах
6. Сон – лучшее лекарство
7. Про тебя самого
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность

в повседневной жизни, касающихся:

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;
- в) личностного здоровья;
- г) вредных привычек;
- д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья.

Раздел «Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как

сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как горит хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

Раздел «Питание и зубы»

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы – здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

Устный журнал: «Хорошие зубы – залог здоровья»

Раздел «Умывание и купание»

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду».

Утренники: «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь – зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

Спортивные эстафеты и праздники: «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Раздел «Забота о глазах»

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Раздел «Сон – лучшее лекарство»

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Раздел «Про тебя самого»

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение

правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление.

Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором.

Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе.

Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Защита проектов: «Здоровым быть модно!»

Физкультурный праздник: «Олимпиаде быть».

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

- помочь ребёнку осознавать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Механизм реализации программы

Срок реализации программы – 4 года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

- систему занятий;
- проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);
- встреч со школьным врачом, педиатром, и др. специалистами, знаменитыми спортсменами и выдающимися людьми, ведущими здоровый образ жизни и т.д.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				Всего
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
1	Разговор о правильном питании	8	8	7	8	31
2	Питание и зубы	2	3	2	2	9
3	Умывание и купание	3	3	3	2	11
4	Твой режим дня. Активный отдых	3	3	3	3	12
5	Забота о глазах	2	3	2	2	9
6	Сон – лучшее лекарство	1	2	2	2	7
7	Про тебя самого	4	2	7	6	19
8*	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни	9	9	7	8	33
		32	33	33	33	131

*Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни» не выделен отдельным блоком, а распределен в течение всего учебного года отдельными занятиями.

Прогнозируемый результат

Сегодня особенно важно научить ребёнка самого заботиться о своём здоровье, сформировать у него установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма. По окончании обучения учащиеся узнают, основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Овладеют 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).

Научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.

Ученики должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Список использованной и рекомендуемой учебно-методической литературы

“Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, М., 2005 год.

“50 уроков здоровья”, Н.Коростелев, М., 1991год.

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/
Начальная школа, 2007. - № 2.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8.

Методические пособия для педагогов.

Плакаты.

Для учащихся: «Разговор о правильном питании»

№	Тема занятия	Дата	
		план	факт
Разговор о правильном питании – 8 часов			
1	<i>На вкус и цвет товарищей нет.</i>	7.09	
2	<i>Как утолить жажду.</i>	14.09	
3	<i>Что надо есть, если хочешь стать сильнее.</i>	21.09	
4*	<i>Дорожная азбука.</i>	28.09	
5	<i>Где найти витамины весной.</i>	5.10	
6	<i>Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.</i>	12.10	
7	<i>Всякому овощу – своё время.</i>	19.10	
8	<i>День рождения Зелибобы.</i>	26.10	
9	<i>Итоговое занятие «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»</i>	9.11	
Питание и зубы – 3 часа			
10*	<i>Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.</i>	16.11	
11	<i>Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы.</i>	23.11	
12	<i>Здоровые зубы - здоровый организм.</i>	30.11	
13	<i>Берегите зубы! Встреча со стоматологом</i>	7.12	
Умывание и купание – 3 часа			
14	<i>Мыло и мыльные пузыри.</i>	14.12	
15	<i>От простой воды и мыла у микробов тают силы.</i>	21.12	
16*	<i>Правила безопасного поведения на каникулах.</i>	28.12	
17	<i>Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка.</i>	11.01	
Твой режим дня. Активный отдых – 3 часа			
18	<i>Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей.</i>	18.01	
19*	<i>Безопасность на льду.</i>	25.01	
20	<i>Спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!»</i>	1.02	
21	<i>«О спорт – ты жизнь»</i>	8.02	
22*	<i>Лекарственные растения</i>	15.02	
Забота о глазах – 3 часа			
23	<i>Особенности зрения</i>	1.03	
24	<i>Глаза. Кто как видит.</i>	15.03	
25	<i>Зрительная гимнастика.</i>	22.03	
Сон – лучшее лекарство – 2 часа			
26	<i>Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!</i>	5.04	
27	<i>Утреннее пробуждение. Настроение в школе.</i>	12.04	
Про тебя самого – 2 часа			
28	<i>Забота о коже. Если кожа повреждена.</i>	19.04	
29	<i>Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.</i>	26.04	
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни - 9 часов			
30*	<i>Правильное поведение на природе.</i>	17.05	
31*	<i>Ядовитые и съедобные грибы</i>	24.05	
32*	<i>Безопасность на водоёмах.</i>		
33-	<i>Итоговое занятие.</i>		
34			