

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №16 г. Павлово

«Утверждаю»
Директор МБОУ СШ №16 г. Павлово
С.В. Стребков
«1» сентября 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

Возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации – 2 года

Авторы-составители:
Комина Маргарита Владимировна
Мясникова Татьяна Александровна
Шашина Екатерина Владимировна
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о здоровье» в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008, на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений: О. С. Гладышевой, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО; И. Ю. Абросимовой, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО, сертифицирована НМЭС ГОУ ДПО НИРО и рекомендована областным советом министерства образования Нижегородской области (протокол № 1 от 23.05.2011). Сборник программ «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях внедрения ФГОС НОО» (Н. Новгород: НИРО, 2011г)

Актуальность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

Отличительная особенность представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Адресат программы. Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности и наличия способности. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 8,6 до 10 лет (учащиеся 3-4 классов).

Возраст младшего школьника, это возраст осознанных открытий и познавательной активности. На его протяжении постепенно углубляются и расширяются знания и представления детей, происходит их обобщение. Ребёнок развивает представления о себе самом и разных сферах окружающей действительности: природе, продуктах человеческой культуры, человеческих отношениях. Также он осваивает способы получения знаний.

У ребёнка формируется умение слушать взрослого, отвечать на вопросы и задавать их, самостоятельно экспериментировать с действительностью. Данный возраст также характеризуется активным развитием игровой деятельности, особенно сюжетно-ролевой игры, которая в этот период входит в свой расцвет. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей – по содержанию и интонационно – взятой роли. Школьник научается общаться, устанавливать со сверстниками определенные отношения, разрешать конфликты с помощью речи. Он начинает переживать себя в качестве социального индивида, и у него возникает потребность в новой жизненной позиции и в общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию. У ребёнка появляется «внутренняя позиция», которая в дальнейшем будет присуща человеку на всех этапах его жизненного пути и станет определять его отношение не только к себе, но и к занимаемому им положению в жизни.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к здоровью и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

Предметные

-познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;

научить сознательно относиться к своему здоровью;

добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения.

Метапредметные:

-развивать умения планировать и оценивать результаты своего поведения;

-формировать умения воспринимать и перерабатывать информацию;

-создавать условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области здоровье сбережения с использованием различных источников;

-развивать коммуникативные навыки обучающихся.

Личностные:

-формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-воспитывать ответственное отношение к сохранению личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Объем и срок освоения, режим занятий. Данный курс кружка «Разговор о здоровье» предназначен для учащихся 3 - 4 классов и составлен из расчета 1 час в неделю, всего 72 учебных часа.

Основные формы организации занятий:

- практические занятия;
- сбор фотоматериалов и необходимых данных по изучаемым темам, из различных источников.
- наблюдения, экскурсии;
- анализ ситуаций;
- просмотр и обсуждение видеоматериала, мультфильмов.

Планируемые результаты

Предметные:

- знают правила сохранения и поддержания собственного здоровья на долгие годы
- умеют сознательно относиться к своему здоровью;
- Выполняют элементарные правила здоровья сбережения.

Метапредметные:

- развиты умения планировать и оценивать результаты своего поведения;
- сформированы умения воспринимать и перерабатывать информацию;
- созданы условия для приобретения опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области здоровье сбережения с использованием различных источников;
- развиты коммуникативные навыки обучающихся.

Личностные:

- сформировано ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию;
- развито чувство ответственного отношения к сохранению личного здоровья, как к индивидуальной и общественной ценности.

Формы аттестации, отслеживания результатов:

- участие в проектной деятельности;
- выпуск стенгазеты;
- общественный смотр знаний в виде театрализованных постановок.

Содержание программы

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа.

Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Пшена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальновзоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется

тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Еще раз о здоровье. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым , - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Календарно-тематическое планирование для 3-х классов

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Учебные занятия начинаются с 01 сентября 2017 г. и заканчиваются 31 мая 2018 г.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) – 40 минут

Каникулы: зимние каникулы с 28.12.2017 г. по 10.01.2018 г.; летние каникулы с 01.06.2018 г. по 31.08.2018 г.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии планами педагогов дополнительного образования и планом работы МБОУ СШ №16 г. Павлово.

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Примечание</i>
Непрерывность жизни - 11 часов				
1	От чего зависит твое здоровье	1		
2	В чем ты сам можешь помочь себе и другим	1		
3	Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу	1		
4	Рождение, жизнь и смерть	1		
5	Сколько живет человек	1		
6	Как продлить молодость	1		
7	Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия	1		
8	Как нужно относиться друг к другу	1		
9	Дружба, любовь, семья	1		
10	Ты и твоя семья — настоящая и будущая	1		
11	Обобщение по теме «Непрерывность жизни»	1		
Здоровье и общество - 19 часов				
12	Что такое общество.	1		
13	Почему люди живут вместе	1		
14	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица	1		
15	Доброе и злое среди людей	1		
16	Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае.	1		
17	Что такое обида	1		
18	Что делать, если ты кого-то обидел	1		
19	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию	1		
20	Страх и тревога	1		
21	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.	1		
22	Что такое самовоспитание	1		
23	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков	1		
24	Ты и взрослые	1		
25	Всегда ли нужно подражать взрослым	1		
26	Дурные привычки	1		

27	Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие..	1		
28	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями	1		
29	Как это может сказаться на твоём будущем (1		
30	Обобщение по теме «Здоровье и общество»	1		
Хотим быть здоровыми — действуем! - 6 часа				
31	Что ты ценишь в жизни больше всего	1		
32	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступкам	1		
33	Почему это важно	1		
34	Если ты умеешь, посоветуй и помоги своим друзьям, знакомым, своим родным и близким словом и делом.	1		
35	Обобщение по теме «Хотим быть здоровыми – действуем!»	1		
36	Подведение итогов.	1		
Итого				36 часов

Календарно-тематическое планирование для 4 –х классов

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Примечание</i>
Познай себя – 6 часов				
1	Твои жизненные ценности.	1		
2	Ты и твоё здоровье.	1		
3	От чего зависит твоё здоровье	1		
4	Что дается тебе от рождения	1		
5	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья	1		
6	Обобщение по теме «Познай себя»	1		
Правила общения – 6 часов				
7	Почему важно общаться с другими людьми	1		
8	Общение и здоровье	1		
9	Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими	1		

	старшими людьми			
10	Знакомые и незнакомые люди, правила общения	1		
11	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях	1		
12	Обобщение по теме «Правила общения»	1		
Общение и конфликты – 9 часов				
13	Что такое конфликты	1		
14	Почему возникают конфликты между людьми	1		
15	Кто может стать участником конфликта	1		
16	Как найти пути решения конфликтной ситуации	1		
17	Посредничество	1		
18	Как научиться прощать	1		
19	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс	1		
20	Конфликты и здоровье	1		
21	Обобщение по теме «Обобщение и конфликты»	1		
Здоровье и эмоции – 5 часов				
22	Твои чувства, эмоции и здоровье			
23	Положительные и отрицательные эмоции			
24	Оптимизм и пессимизм			
25	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями			
26	Как влияют эмоции на общение с людьми.			
Школа и здоровье – 7 часов				
27	Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться.			
28	Причины успехов и неудач на уроках.			
29	Как нужно слушать на уроке			
30	Внимание и память			
31	Правила познания и школьные предметы			
32	Как работать с текстом учебника			
33	Как готовить свой ответ на уроке			
Знаешь, как быть здоровым, — действуй! – 3 часа				
34	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни			
35	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей			

36	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым			
			Итого	36 часов

Условия реализации программы.

Основным условием для занятий является наличие кабинета, спортивного зала, игровой площадки, медицинского кабинета.

Оборудование и материалы:

- интерактивный комплекс «SmartBoard» с программным обеспечением Windows XP и программа MicrosoftOffice-PowerPoint;
- документ камера AVerMedia;
- спортивный и игровой материал.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С. Гладышева ; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

2. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

3. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

4. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

5. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.

6. *Абросимова, И. Ю.* Формирование ценностных ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников : методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ 2009. — 32 с.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 11

(*С.В. Стребков*)

листов

Директор МБОУ ОШ № 16 г. Павлово
МБОУ
С.В. Стребков

«11» сентября 2017 г.

