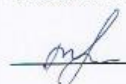


Согласовано

Зам. директора МОУ «СОШ с.Заветное»
Энгельсского муниципального района

 /Т.А. Разумова/

Утверждаю



И.о. директора МОУ «СОШ
с.Заветное Энгельсского
муниципального района

 /Ю.А. Москалева/

Рабочая программа
группы продлённого дня
«За здоровый образ жизни»
для обучающихся 2-7 классов
МОУ «СОШ с.Заветное»
Энгельсского муниципального района
на 2018/2019 учебный год

Составитель: Аблукатаева Адима Мустажановна,
воспитатель

Пояснительная записка

" В здоровом теле – здоровый дух".

Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: " Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни".

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие "образ жизни" включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Программа " За здоровый образ жизни" имеет интеллектуально – познавательную направленность. Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губка.

Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику по вредным привычкам необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью, тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Содержание изучаемого курса

№п\п	Тема	Количество часов
1	" В гостях у Мойдодыра"	3
2	Главные помощники человека	2
3	Спорт-залог здоровья	5
4	Зимние забавы	3
5	Сон-лучшее лекарство	1
6	Правильное питание	3
7	Вредные привычки	1
8	Подвижные игры	10
9	Будь осторожен!	5
10	Лекарственные растения	1

Календарно-тематический план

№ Занятия	Наименование тем	Дата проведения	
		план	корректировка
1	Личная гигиена	07.09	
2	Уход за зубами	14.09	
3	Твой внешний вид	21.09	
4	Уход за глазами	28.09	
5	Уход за ушами	05.10	
6	"Сильные, смелые, ловкие"	12.10	
7	Рисунки на асфальте "Виды спорта"	19.10	
8	Пословицы и поговорки на тему "Здоровье"	23.10	
9	Весёлые старты	09.11	
10	"Спорт-залог здоровья"	16.11	
11	Зимняя эстафета	23.11	
12	Игры на воздухе	30.11	
13	Одевайся по погоде	07.12	
14	Режим дня	14.12	
15	Витамины для здоровья.	21.12	
16	Здоровая пища для всей семьи.	26.12	
17	КВН "Питание и здоровье"	11.01	
18	"Вредные привычки"	18.01	
19	Игра "У медведя во бору"	25.01	
20	Игра "Большой мяч"	01.02	
21	Игра "Чижик"	08.02	
22	Игра "Гуси-лебеди"	15.02	
23	Игра "Бой петухов"	22.02	
24	Игра "Слон"	01.03	
25	Игра "Заводила"	06.03	
26	Игра "Горелки"	15.03	
27	Игра "12 палочек"	22.03	
28	Игра "Охотник и утки"	05.04	
29	"Будь осторожен на улице и дома"	12.04	
30	"Как уберечься от ушибов и порезов"	19.04	
31	"Будь осторожен на дорогах"	26.04	
32	"Как правильно вести себя на водоёме"	03.05	
33	"Если ты дома один"	10.05	
34	"Разговор о лекарственных растениях"	17.05	

Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
сформированность мотивации к учению и познанию;
ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
социальные компетентности;

личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты:

освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты:

освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "За здоровый образ жизни" является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Будь здоров" является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

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

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- ✓ влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.