

«ЗОЖ»

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «ЗОЖ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Пособия для учителя «Внеурочная деятельность школьников», авторов Д.В.Григорьева, П.В.Степанова, Москва, «Просвещение», 2011г. (Стандарты второго поколения), на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа направлена на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться). Она направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.

Цель курса: формирование представлений о здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

Задачи курса:

➤ *Формирование* представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

➤ Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

Обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

➤ Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

➤ Формирование ответственности за личную безопасность и безопасность общества.

- Рабочая программа рассчитана 1 год обучения.
- Класс 1-2
- Кол-во часов в неделю 2 часа
- Всего часов 68 часа

Планируемые результаты усвоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

Знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровье – это здорово!» является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

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

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Требования к уровню подготовки обучающихся.

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

Содержание тем учебного курса

Я и моя безопасность (4ч.)

Безопасная дорога из дома в школу и из школы домой. Безопасное поведение в школе. Безопасное поведение на прогулке. Безопасное поведение с незнакомыми людьми на улице.

Я и мир вокруг меня (12ч.)

Мы все похожие и разные. Толерантность. Для чего люди общаются? Правила общения со взрослыми. Разговор по телефону. Красота внешняя и внутренняя. Характер человека. Мои эмоции. Учусь держать себя «в руках». Мужская сила. Драться или не драться? Наказание. Настроение в школе. Поведение в школе. Ответственное поведение. Обман. Неправда - ложь в пословицах и поговорках. Мои вредные привычки. Как их побороть.

Я и здоровое питание (10ч.)

Что и как правильно есть? Режим питания. Как питались на РУСИ. Кухни разных народов. На вкус и цвет товарищей нет. Где и как готовят пищу. Как правильно сервировать стол и вести себя за столом. Еда живая и мёртвая. Удивительные превращения пирожка. Витаминные продукты. Продукты разные нужны. Полноценное питание. Ты-покупатель в продуктовом магазине.

Опасные ситуации техногенного характера. (5 ч.)

Причины возникновения пожара. Правила, помогающие предотвратить пожар. Правила безопасного поведения при возникновении пожара дома. Что делать, если пожар вас застиг в общественном месте(школа, кинотеатр,...) Что делать, если на человеке загорелась одежда. Первая помощь при ожогах. Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники.

Безопасность дома. (4 ч.)

Один дома. Где подстерегает опасность? (электроприборы, газ, вода). Что делать? Безопасное использование электроприборов. Правила тушения загоревшегося электроприбора. Лекарства и средства бытовой химии, как источники возможной опасности. Один дома. Звонок в дверь. Звонок по телефону. Что делать?

Я и моё здоровье (16ч.)

Я и моё здоровье. Как сберечь здоровье? Гигиена. Режим дня. Правила здорового образа жизни. Как сделать сон полезным. Глаза. Как сберечь зрение. Компьютер без вреда для здоровья. Чтобы ушки слышали. Как сберечь слух. Нос. Чтоб дышалось легко. Как сберечь обоняние. Здоровые зубы-здоровью любы. Голова. Кто тобой управляет. Скелет. Осанка. Движение-это жизнь. Укрепление мышц. Кожа. Кожные заболевания. Закаливание организма. Иммуитет. Простудные заболевания. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.

Дорожно-транспортная безопасность. (5 ч.)

Безопасность пешеходов на дороге. (по одному и с группой) Наш друг – светофор. Виды перекрёстков. Дорожные знаки. Игра «Узнай знак». Безопасное поведение на мокрой и обледенелой дорогах. Мы - пассажиры. Безопасность на остановке и в общественном транспорте.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях. (3 ч.)

Причины наводнений. Меры защиты человека. Безопасное поведение во время землетрясения. Безопасное поведение во время урагана, смерча. Службы экстренной помощи.

Безопасность на водоёмах. (4 ч.)

Правила безопасного поведения на воде в летний период. Спасательные средства. Первая помощь утопающему. Правила и меры безопасности на водоёмах в осеннее - зимний период. Правила и меры безопасности на водоёмах в весеннее – зимний период.

Безопасность на природе. (5 ч.)

Безопасное поведение на отдыхе на природе. Опасные ситуации на природе: дождь, гроза, ураган. Меры безопасности. Опасные растения, грибы, ягоды. Меры безопасности и первая помощь. Опасные животные и насекомые. Меры предосторожности и первая помощь. Викторина «Сам себе я помогу-я здоровье сберегу»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	теория	практика	Планируемые результаты УУД	Примечание
					Предметные результаты: Знать: -основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, -особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; -особенности воздействия двигательной активности на организм человека; -основы рационального питания; -правила оказания первой помощи; -способы сохранения и укрепления здоровья; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; -знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. уметь: -составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
	Я и моя безопасность (4ч.)	4	1	3		
1	Безопасная дорога из дома в школу и из школы домой.			1		
2	Безопасное поведение в школе.			1		
3	Безопасное поведение на прогулке.			1		
4	Безопасное поведение с незнакомыми людьми на улице.		1			
	Я и мир вокруг меня (12ч.)	12	11	1		
5	Мы все похожие и разные. Толерантность.		1			
6	Для чего люди общаются? Правила общения со взрослыми.		1			
7	Разговор по телефону.			1		
8	Красота внешняя и внутренняя.		1			
9	Характер человека.		1			
10	Мои эмоции. Учусь держать себя «в руках».		1			

11	Мужская сила. Драться или не драться?		1		<p>-различать “полезные” и “вредные” продукты;</p> <p>-использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;</p> <p>-заботиться о своем здоровье;</p> <p>-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;</p> <p>-находить выход из стрессовых ситуаций;</p> <p>-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</p> <p>-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;</p> <p>-отвечать за свои поступки;</p> <p>-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</p> <p>Личностные результаты:</p> <p>-Выделять нравственный аспект поведения;</p> <p>-делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;</p> <p>-Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;</p> <p>Метапредметные результаты :</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p> <p>- Определять и формулировать</p>	
12	Наказание .		1			
13	Настроение в школе. Поведение в школе.		1			
14	Ответственное поведение.		1			
15	Обман. Неправда - ложь в пословицах и поговорках.		1			
16	Мои вредные привычки. Как их побороть.		1			
	Я и здоровое питание (10ч.)	10	9	1		
17	Что и как правильно есть? Режим питания.		1			
18	Как питались на РУСИ. Кухни разных народов.		1			
19	На вкус и цвет товарищей нет.		1			
20	Где и как готовят пищу.		1			
21	Как правильно сервировать стол и вести себя за столом.			1		
22	Еда живая и мёртвая.		1			
23	Удивительные превращения пирожка.		1			
24	Витаминные продукты.		1			
25	Продукты разные нужны. Полноценное питание.		1			
26	Ты-покупатель в продуктовом магазине.		1			

	Опасные ситуации техногенного характера. (5 ч.)	5	5		<p>цель деятельности на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проговаривать последовательность действий на уроке; - Учиться высказывать свое предположение на уроке; <p>2. Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - Поиск и выделение необходимой информации; - Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - Установление причинно – следственных связей; <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи; - Слушать и понимать речь других, вести диалог; - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); - Участвовать в коллективном обсуждении проблем; 	
27	Причины возникновения пожара. Правила, помогающие предотвратить пожар.		1			
28	Правила безопасного поведения при возникновении пожара дома.		1			
29	Что делать, если пожар вас застиг в общественном месте(школа, кинотеатр,...)		1			
30	Что делать, если на человеке загорелась одежда. Первая помощь при ожогах.		1			
31	Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники.		1			
	Безопасность дома. (4 ч.)	4	3	1		
32	Один дома. Где подстерегает опасность? (электроприборы, газ, вода). Что делать?		1			
33	Безопасное использование электроприборов. Правила тушения загоревшегося электроприбора.		1			
34	Лекарства и средства бытовой химии, как источники возможной опасности.		1			
35	Один дома. Звонок в дверь. Звонок по телефону. Что делать?			1		
	Я и моё здоровье (16ч.)	16	11	5		
36	Я и моё здоровье. Как сберечь здоровье? Гигиена.		1			
37	Режим дня. Правила здорового образа жизни.		1			
38	Как сделать сон полезным.		1			
39	Глаза. Как сберечь зрение.			1		
40	Компьютер без вреда для здоровья.			1		

41	Чтобы ушки слышали. Как сберечь слух.			1		
42	Нос. Чтоб дышалось легко. Как сберечь обоняние.		1			
43	Здоровые зубы-здоровью любы.		1			
44	Голова. Кто тобой управляет.		1			
45	Скелет. Осанка.			1		
46	Движение-это жизнь. Укрепление мышц.			1		
47	Кожа. Кожные заболевания.					
48	Закаливание организма.		1			
49	Иммунитет.		1			
50	Простудные заболевания.		1			
51	Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.		1			
	Дорожно-транспортная безопасность. (5 ч.)	5	3	2		
52	Безопасность пешеходов на дороге. (по одному и с группой)			1		
53	Наш друг – светофор. Виды перекрёстков.			1		
54	Дорожные знаки. Игра «Узнай знак».		1			
55	Безопасное поведение на мокрой и обледенелой дорогах.		1			
56	Мы - пассажиры. Безопасность на остановке и в общественном транспорте.		1			
	Безопасность в чрезвычайных ситуациях. (3 ч.)	3	3			

57	Причины наводнений. Меры защиты человека.		1		
58	Безопасное поведение во время землетрясения.		1		
59	Безопасное поведение во время урагана, смерча. Службы экстренной помощи.		1		
	Безопасность на водоёмах. (4 ч.)	4	4		
60	Правила безопасного поведения на воде в летний период. Спасательные средства.		1		
61	Первая помощь утопающему.		1		
62	Правила и меры безопасности на водоёмах в осеннее - зимний период.		1		
63	Правила и меры безопасности на водоёмах в весеннее – зимний период.		1		
	Безопасность на природе. (5 ч.)	5	4	1	
64	Безопасное поведение на отдыхе на природе.		1		
65	Опасные ситуации на природе: дождь, гроза, ураган. Меры безопасности.		1		
66	Опасные растения, грибы, ягоды. Меры безопасности и первая помощь.		1		
67	Опасные животные и насекомые. Меры предосторожности и первая помощь.		1		
68	Викторина «Сам себе я помогу-я здоровье сберегу»			1	

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	Я и моя безопасность (4ч.)				
1	Безопасная дорога из дома в школу и из школы домой.	1			
2	Безопасное поведение в школе.	1			
3	Безопасное поведение на прогулке.	1			
4	Безопасное поведение с незнакомыми людьми на улице.	1			
	Я и мир вокруг меня (12ч.)				
5	Мы все похожие и разные. Толерантность.	1			
6	Для чего люди общаются? Правила общения со взрослыми.	1			
7	Разговор по телефону.	1			
8	Красота внешняя и внутренняя.	1			
9	Характер человека.	1			
10	Мои эмоции. Учусь держать себя «в руках».	1			
11	Мужская сила. Драться или не драться?	1			
12	Наказание .	1			
13	Настроение в школе. Поведение в школе.	1			
14	Ответственное поведение.	1			
15	Обман. Неправда - ложь в пословицах и поговорках.	1			
16	Мои вредные привычки. Как их побороть.	1			
	Я и здоровое питание (10ч.)				
17	Что и как правильно есть? Режим питания.	1			
18	Как питались на РУСИ. Кухни разных народов.	1			
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1			
20	Где и как готовят пищу.	1			
21	Как правильно сервировать стол и вести себя за столом.	1			
22	Еда живая и мёртвая.	1			
23	Удивительные превращения пирожка.	1			
24	Витаминные продукты.	1			
25	Продукты разные нужны. Полноценное питание.	1			
26	Ты-покупатель в продуктовом магазине.	1			
	Опасные ситуации техногенного характера. (5 ч.)				
27	Причины возникновения пожара. Правила, помогающие	1			

	предотвратить пожар.				
28	Правила безопасного поведения при возникновении пожара дома.	1			
29	Что делать, если пожар вас застиг в общественном месте(школа, кинотеатр,...)	1			
30	Что делать, если на человеке загорелась одежда. Первая помощь при ожогах.	1			
31	Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники.	1			
	Безопасность дома. (4 ч.)				
32	Один дома. Где подстерегает опасность? (электроприборы, газ, вода). Что делать?	1			
33	Безопасное использование электроприборов. Правила тушения загоревшегося электроприбора.	1			
34	Лекарства и средства бытовой химии, как источники возможной опасности.	1			
35	Один дома. Звонок в дверь. Звонок по телефону. Что делать?	1			
	Я и моё здоровье (16ч.)				
36	Я и моё здоровье. Как сберечь здоровье? Гигиена.	1			
37	Режим дня. Правила здорового образа жизни.	1			
38	Как сделать сон полезным.	1			
39	Глаза. Как сберечь зрение.	1			
40	Компьютер без вреда для здоровья.	1			
41	Чтобы ушки слышали. Как сберечь слух.	1			
42	Нос. Чтоб дышалось легко. Как сберечь обоняние.	1			
43	Здоровые зубы-здоровью любы.	1			
44	Голова. Кто тобой управляет.	1			
45	Скелет. Осанка.	1			
46	Движение-это жизнь. Укрепление мышц.	1			
47	Кожа. Кожные заболевания.	1			
48	Закаливание организма.	1			
49	Иммунитет.	1			
50	Простудные заболевания.	1			
51	Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.	1			
	Дорожно-транспортная безопасность. (5 ч.)				
52	Безопасность пешеходов на дороге. (по одному и с группой)	1			

53	Наш друг – светофор. Виды перекрёстков.	1			
54	Дорожные знаки. Игра «Узнай знак».	1			
55	Безопасное поведение на мокрой и обледенелой дорогах.	1			
56	Мы - пассажиры. Безопасность на остановке и в общественном транспорте.	1			
	Безопасность в чрезвычайных ситуациях. (3 ч.)				
57	Причины наводнений. Меры защиты человека.	1			
58	Безопасное поведение во время землетрясения.	1			
59	Безопасное поведение во время урагана, смерча. Службы экстренной помощи.	1			
	Безопасность на водоёмах. (4 ч.)				
60	Правила безопасного поведения на воде в летний период. Спасательные средства.	1			
61	Первая помощь утопающему.	1			
62	Правила и меры безопасности на водоёмах в осеннее - зимний период.	1			
63	Правила и меры безопасности на водоёмах в весеннее – зимний период.	1			
	Безопасность на природе. (5 ч.)				
64	Безопасное поведение на отдыхе на природе.	1			
65	Опасные ситуации на природе: дождь, гроза, ураган. Меры безопасности.	1			
66	Опасные растения, грибы, ягоды. Меры безопасности и первая помощь.	1			
67	Опасные животные и насекомые. Меры предосторожности и первая помощь.	1			
68	Викторина «Сам себе я помогу-я здоровье сберегу»	1			

Список литературы и учебно-методическое обеспечение.

1. Валеология. Учеб. Пособие / под ред. проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2005
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.ВАКО, 2004
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2005
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб.,2006
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 2007
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. Спб., 2008
7. Зайцев Г.К.Школьнаявалеология; научное обоснование и программное обеспечение, Спб., 2007
8. Лазарев М.Л. Здравствуй: программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. М., 2007
9. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: учеб.пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 2008
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. Спб., 2007
11. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. 2003
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. М.: ВАКО, 2004
13. Слепительная улыбка на всю жизнь: методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / под ред. Г.М. Королева, М.: 2006
14. Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровья»: учеб.для 2кл. / К.А. Пармз, Л. Р. Либерман, К.В. Кроун. М., 2003
15. Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений 2-е изд; стереотипное. М., 2007