**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МКОУ «Инская СОШ \_\_\_\_»  \_\_\_\_\_ /\_М.Н.Шиганова /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МКОУ «Инская СОШ»  \_\_\_\_\_ /\_А.П.Панова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

\_\_\_\_\_\_Красноперовой Кристины Витальевны

Ф.И.О., категория

**по внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительное направление**

**«Растем здоровыми и сильными»**

**2-3 класс**

**2014 — 2015 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня? По мнению ученых, среди факторов, обусловливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека. Поэтому так важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении. Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровье сберегающим технологиям. Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые,подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни. Спортивнооздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В предлагаемой программе курса «Растем здоровыми и сильными» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

**Задачи курса:**

формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;

подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;

воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;

формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Курс «Растем здоровыми и сильными», рассчитанный на два года - 3 и 4 классы, может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки. Однако возможен вариант (в случае заинтересованности в данной работе учителя), когда он будет изучаться на протяжении всего периода обучения в начальной школе. В этом случае в 1-2 классах может быть организована работа по книгам для чтения Т.В. Смирновой «Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей» и «Живые картинки. Природа и мы», а также с учебником по физической культуре (1-4 классы) под редакцией В.Н. Шаулина. При этом учитель самостоятельно планирует данную деятельность в соответствии с особенностями и возможностями учащихся своего класса. Руководствуясь собственным опытом и предпочтениями, педагог так организует внеурочную деятельность, чтобы помочь детям в адаптации к школьному обучению, создании у младших школьников установки на здоровый образ жизни. Представленная программа курса «Растем здоровыми и сильными» для учащихся 3-4 классов включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. По возможности в завершении данного раздела можно организовать поход одного дня (поход выходного дня). Цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы. К походу следует готовиться вместе со школьниками, ставя целью развить и укрепить на практике полученные знания. Если нет возможности идти в настоящий поход, можно провести занятия как игру, обеспечив учащихся необходимым инвентарем. Содержание второго раздела («Законы здоровья») нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На внеклассных занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационноигровых ситуациях.1 Программу по физической культуре см.: Программы начального общего образования. Система Л.В. Занкова. – Самара: Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2011.127 Учитель, реализующий данную программу, может следовать и логике учебного пособия «Уроки здоровья» И.П. Товпинец, в котором темы сгруппированы вокруг основных событий одного школьного дня, дополнительно включая другие пособия. Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований. В целом же изучение курса «Растем здоровыми и сильными» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильнопринимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

3 класс

**В гармонии с окружающим миром (34 часа)**

Природа, как твое здоровье? Что такое экология. Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

**Мой любимый школьный двор**

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

**Дышим полной грудью**

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль.Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

**Какой должна быть наша пища**

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню(завтрак, обед, ужин).Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

**По ту сторону микроскопа**

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

**Берегите сердце**

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом.Что можно узнать по клиническому анализу крови.

**Наши незаменимые помощники**

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

**Чище, краше, лучше!**

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

**Держи голову в холоде... а ноги в тепле**

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

**Наш защитник иммунитет**

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

**Айболит спешит на помощь**

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

**Вот, ребята, йод и вата!..**

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

**Силачи и Геркулесы (занятие-обобщение)**

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Примечание** |
| 1 | Природа как твоё здоровье? |  |
| 2 | Мой любимый школьный двор. |  |
| 3 | Мой любимый школьный двор. |  |
| 4 | Мой любимый школьный двор. |  |
| 5 | Наша среда обитания. |  |
| 6 | В городских джунглях. |  |
| 7 | Школа светофорных наук. |  |
| 8 | Школа светофорных наук. |  |
| 9 | Я пешеход и пассажир. |  |
| 10 | Если стихия разбушевалась. |  |
| 11 | Если стихия разбушевалась. |  |
| 12 | Если стихия разбушевалась. |  |
| 13 | Мой дом -моя крепость. |  |
| 14 | Перед экраном телевизора. |  |
| 15 | Компьютер- не игрушка. |  |
| 16 | Компьютер- не игрушка. |  |
| 17 | Наши домашние любимцы. |  |
| 18 | Наши домашние любимцы. |  |
| 19 | Наши домашние любимцы. |  |
| 20 | Растения и человек. |  |
| 21 | Растения и человек. |  |
| 22 | Растения и человек. |  |
| 23 | Осторожно: ядовитые растения. |  |
| 24 | Каким воздухом мы дышим. |  |
| 25 | Погода, климат и здоровье человека. |  |
| 26 | Погода, климат и здоровье человека. |  |
| 27 | Что будет, если мы не будем беречь природу. |  |
| 28 | Подготовка к походу. |  |
| 29 | Подготовка к походу. |  |
| 30 | Подготовка к походу. |  |
| 31 | Поход. |  |
| 32 | Экскурсия. |  |
| 33 | Повторение. |  |
| 34 | Повторение. |  |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Примечание** |
| 1 | Бесценный дар природы. |  |
| 2 | Что такое здоровье? |  |
| 3 | Что такое здоровье? |  |
| 4 | Знаешь ли ты себя? |  |
| 5 | Красивое и сильное тело. |  |
| 6 | Красивое и сильное тело. |  |
| 7 | Красивое и сильное тело. |  |
| 8 | Красивое и сильное тело. |  |
| 9 | Режим дня. |  |
| 10 | Зачем школьникам режим? |  |
| 11 | Доброе утро! |  |
| 12 | Спокойной ночи! |  |
| 13 | Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! |  |
| 14 | …..и зубной порошок! |  |
| 15 | Кожа- зеркало здоровья. |  |
| 16 | Дышим полной грудью. |  |
| 17 | Какой должна быть наша пища. |  |
| 18 | Какой должна быть наша пища. |  |
| 19 | Какой должна быть наша пища. |  |
| 20 | По ту сторону микроскопа. |  |
| 21 | Берегите сердце. |  |
| 22 | Наши не заменимые помощники. |  |
| 23 | Чище, краше, лучше! |  |
| 24 | Чище, краше, лучше! |  |
| 25 | Чище, краше, лучше! |  |
| 26 | Держи голову в холоде…..а ноги в тепле. |  |
| 27 | Наш защитник иммунитет. |  |
| 28 | Айболит спешит на помощь. |  |
| 29 | Вот ребята, йод и вата. |  |
| 30 | Вот ребята, йод и вата. |  |
| 31 | Силачи и Геркулесы. |  |
| 32 | Обобщение. |  |
| 33 | Обобщение. |  |
| 34 | Викторина. |  |