

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 27 с углубленным изучением
отдельных предметов»

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|--|
| на заседании МО учителей начальных классов руководителей МО | заместитель директора <i>М.М.И.</i> Кунгурцева | На заседании педагогического совета, протокол от « <u>24</u> ». <u>06</u> . августа 2016г. № <u>11</u> | приказом МАОУ «СОШ № 27 с углублённым изучением отдельных предметов» от <u>24.06.</u> 2016 г. № <u>228</u> |
| протокол от « <u>10</u> » <u>06</u> 2016г. № <u>08</u> | « <u>10</u> » <u>06</u> 2016г. | | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»**

возраст учащихся – 6,5-7,5 лет

срок реализации – 1 год

Составитель:

Сокол Маргарита Станиславовна, тьютор

Старый Оскол

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» Сокол М.С. (приказ директора МБОУ «СОШ №27 с УИОП» от 30.04.2015 №93).

Цель данного курса: создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметными результатами курса внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, ..
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание занятий курса внеурочной деятельности

Тема 1. *Советы доктора Воды.* (1час) Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. *Друзья Вода и мыло.* (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. *Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Тест.

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. *Надёжная защита организма. (1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. *Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья.. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)

Тема 21-. Я – ученик. (1 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 22.-23 Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 24. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 25. Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 26. Осанка – стройная спина! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 27. Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 28. Правила безопасности на воде. (1час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 29. Подвижные игры(1час)

Тема30 Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 31Обобщающее занятия «Доктора здоровья». (1часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тема 32 Подвижные игры (1 час)

Тематическое планирование

| №п/п | Наименование разделов | Количество часов |
|------|--|------------------|
| 1 | Советы доктора | 14 |
| 2 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 6 |
| 3 | Я - ученик | 10 |
| 31 | Подвижные игры на свежем воздухе | 3 |
| | Итого 33 часа | |

Метапредметные: *регулятивные*: проговаривать последовательность действий во время игр;
познавательные: узнают о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
коммуникативные: будут учиться договариваться при выполнении совместных действий.

Оборудование: обруч, мяч.

1. Организация класса

Повторение девиза здоровья: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

2. Мотивация и целеполагание

- Чем любите заниматься в свободное время?

- Как организовать своё свободное время, чтобы принести пользу здоровью?

- Играть лучше и веселее всегда с друзьями. А особенно полезно для здоровья, если игры проходят на свежем воздухе.

- Сегодня мы разучим новые подвижные игры, будем учиться договариваться между собой во время игры.

3. Открытие нового знания

Организованный выход детей на спортивную площадку

Ознакомление с правилами игр, распределение ролей, проведение игр.

« Совушка»

Подготовка к игре

Играющие произвольно располагаются по ограниченной площадке. Выбирается водящий — «совушка», который сидит в гнезде (обруч).

Описание игры

По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» — играющие бегают по площадке, изображая жучков, бабочек, птичек, зверей. «Совушка» в это время спит, т.е. сидит в «гнезде», закрыв глаза. Когда ведущий скамандует: «Ночь наступает — все замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а «совушка» в этот момент «вылетает на охоту». Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся «совушками», и при повторении игры все вместе «вылетают на охоту».

«Не пропусти мяч».

Дети образуют круг (круг чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу учителя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Учитель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.

«Медвежья охота»

Площадка (волейбольная или поменьше), ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий (медведь), который перед игрой встает за пределами площадки.

По сигналу он вбегает внутрь площадки и преследует одного из играющих. Осалив его, делает пойманного своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный игрок отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще одного бегущего по площадке. После этого составляется вторая пара, которая также ловит остальных игроков. Каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один непоиманный игрок.

Правила игры запрещают игрокам забегать за пределы площадки и вырваться после того, когда ловцы сомкнули руки вокруг пойманного. Хватать за одежду и за руки нельзя, в этом случае пойманного игрока отпускают. Если правила нарушили бегущие игроки, они считаются пойманными.

4. Итог занятия. Рефлексия.

- Как себя чувствуете? Какое настроение?

- Какую пользу приносят здоровью подвижные игры?