

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

Рассмотрено:

Руководитель МО:

 / Е.Б.Молчанова/

протокол № 1

от «28 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

 /Л.Н.Буяева/

протокол № 1

от «29 » августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

 / М.В. Хамеруева/

принят № 120-од

от «02» сентября 2019 г.



ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тренинга здоровья»

4 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «30» августа 2019г.

Составила:

Ф.И.О.: Ринчинова

Светлана Владимировна

Должность: учитель

начальных классов

Улан-Удэ

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тропинка здоровья» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у учащихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и адресована учащимся начальных классов.

Актуальность программы:

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач нашего государства. Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся начальной школы удовлетворять нас не могут – это показывают нам диагностические данные, медицинские показатели.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное питание школьников.

Проблема воспитания здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из нее конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в процессе обучения ученик получает то или иное заболевание. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Понимая, что тема сохранения здоровья сегодня актуальна, можно определить приоритетные.

Цели:

→ создание условий для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;

→ формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;

→ воспитание осознанного отношения учащихся к своему физическому и психическому здоровью.

На школу возложены обязательства по охране здоровья детей. Именно школа с семьей воспитывает у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

→ формировать у обучающихся потребности в соблюдении режима дня, правил личной гигиены, необходимости закаливания своего организма, способствующих развитию здоровья;

→ расширять знания гигиены здорового питания, профилактики вредных привычек.

В соответствии с этим планируем следующую деятельность в направлении воспитания физически и психически здоровой личности:

→ проведение классных часов, бесед, спортивных праздников, викторин, ролевых игр на темы формирования здорового образа жизни;

Ведущие принципы

Ведущими принципами являются следующие дидактические принципы:

- Учет возрастных особенностей учащихся (психофизических интересов, склонностей)
- Принцип личностно-ориентированного обучения в качестве главного объекта учебно-воспитательного процесса рассматривающий учащегося с его индивидуальными особенностями восприятия и осмысления знаний и умений.

- Принцип компетентностного подхода, т.е. конечный результат обучения определяется не столько суммой приобретенных знаний, сколько умением применять их на практике, в повседневной жизни.

- Принцип обучения деятельности. Главное- не передача детям готовых знаний. А организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач.

Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат

Программа реализуется в течение года.

Планируемые результаты:

Предметные результаты: расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение».

Дети будут иметь представление:

- о гигиене
- о предметах личной гигиены
- о здоровом образе жизни
- о профилактике здоровья
- о человеческом организме
- о закаливании
- об инфекционных заболеваниях
- о правильном питании

Дети будут знать:

- режим дня школьника
- правила личной гигиены
- разные методы закаливания
- предметы для личной гигиены
- для чего нужна зарядка
- для чего необходим режим питания
- как следить за своим здоровьем

Универсальные учебные действия

Дети будут уметь:

- соблюдать режим дня, режим питания
- соблюдать чистоту и порядок
- пользоваться предметами личной гигиены
- делать зарядку
- ухаживать за зубами, волосами, кожей
- ухаживать за одеждой и обувью.

Личностные результаты

- воспитание привычки соблюдать элементарные правила личной гигиены, режима дня школьника и режима питания;
- потребность в активном образе жизни;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Тематическое планирование

№ урока	Темы занятий	Дата
1.	Что такое гигиена?	
2.	Правила личной гигиены.	
3.	Что значит здоровый образ жизни?	
4.	Режим дня.	
5.	Для чего нужна зарядка?	
6.	Как я устроен?	
7.	Как следить за здоровьем.	
8.	Как ухаживать за зубами.	
9.	В гостях у здоровой пищи.	
10.	Режим питания.	
11.	Витамины укрепляют организм.	
12.	Я и моя семья.	
13.	Традиции моей семьи.	
14.	Мои обязанности.	
15.	Здоровым будешь -все добудешь.	
16.	Вредные привычки.	
17.	О вреде курения и алкоголя.	
18.	От самопознания к самовоспитанию.	
19.	Мой край, где я живу.	
20.	Лесная школа.	
21.	Диагностика здоровья.	
22.	Викторина «Если хочешь быть здоров!»	
23.	Чем живет планета Земля?	
24.	Познай себя -это интересно.	
25.	Как ухаживать за волосами.	
26.	Чистота- залог здоровья.	
27.	Общеукрепляющие процедуры.	
28.	Глаза нужно беречь.	
29.	Конкурс рисунков. «Будь здоров!»	
30.	Люди разных профессий.	
31.	Экскурсия в медицинский кабинет.	
32.	Здоровое общение.	
33.	Всегда ли соблюдаем.	
34.	Быть здоровым- это модно!	