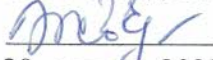


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на МО учителей
протокол №
от 15 июня 2022 г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ Рождественская СОШ
 (Е.С. Жвырбля)
29. августа 2022 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
Рождественская СОШ
(О.А. Кириллова)
Приказ №01-0273
От 30.08 2020.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт- это жизнь» 4 класс

Учитель: *Анисимова Елена Анатольевна*
Первая квалификационная категория
учитель начальных классов

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни для младших школьников

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы факультатива «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы). Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

А от чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Спорт – это жизнь» (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов. Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье. Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и

развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В МБОУ Рождественской СОШ данная программа используется для работы с детьми 10–11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на четыре учебных года, по одному занятию в неделю. Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Факультативные занятия рассчитаны на 1 час в неделю, в общей сложности – 34 ч в учебный год.

Цели программы:

1. создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
2. формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
3. использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы:

1. формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
2. сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
3. воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

Содержание программы

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрации, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Результатами практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующие:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
 - Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
 - Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

№п/п	Название темы	Количество час
1	Наше здоровье	4
2	Как помочь сохранить здоровье	3
3	Что зависит от моего решения	2
4	Злой волшебный – табак	1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5
6	Помоги себе сам	1
7	Злой волшебник – алкоголь	3
8	Злой волшебник – наркотик	2
9	Мы – одна семья	2
10	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	11

Планируемые результаты

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий. Обучающиеся должны уметь распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; а также здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Изучив программу, учащиеся будут знать:

Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

Способы сохранения и укрепления здоровья.

Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

Основные приемы и методы психической релаксации.

Изучив программу, учащиеся будут уметь:

Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

Соблюдать правила личной гигиены.

Применять приемы и методы психической релаксации.

Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

**Тематическое планирование
4 класс (34 часа)**

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов	Дата план
Наше здоровье (4 ч)			
1	Что такое здоровье		
2	Что такое эмоции		
3	Чувства и поступки		
4	Стресс		
Как помочь сохранить здоровье (3 ч)			
5	Учимся думать и действовать		
6	Учимся находить причину и последствия событий		
7	Умей выбирать		
Что зависит от моего решения (2 ч)			
8	Принимаю решения		
9	Я отвечаю за свое решение		
Злой волшебный – табак (1 ч)			
10	Что мы знаем о курении		
Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)			
11	Зависимость		
12	Умей сказать «нет»		
13	Как сказать «нет»		
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения		
Помоги себе сам (1 ч)			
16	Волевое поведение		
Злой волшебник – алкоголь (3 ч)			
17	Алкоголь		
18	Алкоголь – ошибка		
19	Алкоголь – сделай выбор		
20	Наркотик		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения		
Мы – одна семья (2 ч)			
22	Мальчишки и девчонки		
23	Моя семья		
Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники (11 ч)			
24	Дружба		
25	День здоровья		
26	Умеем ли мы правильно питаться		
27	Я выбираю кашу		
28	Чистота и здоровье		
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)		
30	Чистота и порядок		

31	Будем делать хорошо и не будем плохо		
32	КВН «Наше здоровье»		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу		
34	Будьте здоровы!		

Литература

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. СПб., 1997.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. М., 2003.
5. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. СПб., 1998.
6. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997.
7. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М. Безруких. СПб., 1999.
8. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., ВАКО, 2013.
10. Сизанова А.И., Быкова В.М., Тюхлова И.Н., Смирнова Е.С. Безопасное и ответственное поведение: цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-11 классов о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости. Ч. 1/ Под ред. А.И. Сизанова. Мн.: Тесей, 1998.