

Администрация городского округа г. Воронеж Воронежской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Прогимназия № 2» города Воронежа

394005, г. Воронеж, ул. Владимира Невского, д. 65-Б

Тел/факс: (4732) 273-30-10; e-mail: progimn2@icmail.ru; [www.progimn.narod.ru](http://www.progimn.narod.ru/)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Моё здоровье»**

**для 2 классов**

**на 2016-2017 учебный год**

 **Составитель:**

Мерзлютина Ирина Александровна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

 руководитель ШМО учителей начальных классов

МБОУ «Прогимназия № 2»

города Воронежа

Воронежской области, 2016 г.

2016/2017 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся «Школа докторов природы» являются:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2011);
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
* Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Прогимназия № 2» (новая редакция);
* Программа для младших школьников Л. А. Обухова, О. Е. Жиренко, Н. А. Лемяскина «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов природы» (1-4 класс). - М. ВАКО, 2012.

**Назначение** программы в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Актуальность и перспективность программы**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно на решение этих вопросов направлена программа внеурочной деятельности «Школа докторов природы».

**Цель курса**

 научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи курса**

* формировать у детей мотивационной сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психологическое саморазвитие.

Данная программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура

Данная программа строится на принципах: Научности: содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников. Доступности: содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников. Системности: взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Общая характеристика курса**

Предлагаемый курс занятий «Уроки здоровья» нацелен на формирование у школьника ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. При проведении занятий педагог ориентируется не только на усвоение обучающихся знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения ,реализации усвоенных знаний и представлений. Ученик изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы поэтому курсу строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делает акцент на самостоятельное экспериментирование, поисковую активность детей, практического применения, самообучение, саморазвитие, самореализацию и самоанализ своей деятельности.

Занятия по факультативному курсу во 1-4 классах ведутся по рабочим тетрадям. Рабочие тетради для младших школьников созданы авторами курса Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е Жиренко «Уроки здоровья». Рабочие тетради - пособия, которые помогают решать задачу формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания, обеспечение физического и психического развития.

Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. На занятиях изучаются правила хорошего тона ,здоровые и вредные привычки, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой ,закрепляются здоровые принципы питания. На уроках здоровья отметки не выставляются. Основной инструментарий для оценивания результатов - положительная словесная оценка и контроль деятельности обучающихся.Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек , живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить чувство удовлетворения, лёгкости и радости, а также пробуждать желание прийти на занятие снова.

**Ценностные ориентиры содержания предмета**

- Здоровье как одна из важнейших основ жизни человека и общества.

- Культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.

- Человечество как многообразие народов, культур, религий.

- Международное сотрудничество как основа мира на Земле.

- Социальная солидарность как признание свободы личной и национальной, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

- Семья как основа духовно-нравственного развития и воспитания личности, залог преемственности культурно-ценностных традиций России от поколения к поколению и жизнеспособности российского общества.

- Труд и творчество как отличительные черты духовно и нравственно развитой личности.

- Традиционные здоровье сберегающие технологии человека

- Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно - и социально-нравственное.

- Нравственный выбор и ответственность человека в отношении к природе, историко-культурному наследию, к самому себе и окружающим людям.

**Место курса в плане внеурочной деятельности**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и годовым календарным учебным планом на 2016-2017 учебный год курс «Школа докторов природы», и составляет во 2 классе – 16 часов (1 раз в неделю в течение I полугодия продолжительностью 45 минут).

Содержание программы и

**тематического распределения тем**

Программа «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Глава, раздел программы | Количество часов | Типы и виды контрольных и проверочных работ |
| Авторская программа | Рабочая программа |
| 1. | Почему мы болеем | 3 | 1 | Анкетирование |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней | 2 | 1 | Тестирование |
| 3. | Кто нас лечит | 1 | 1 |
| 4. | Прививки от болезней | 2 | 1 |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах | 2 | 1 |
| 6. | Как избежать отравлений | 2 | 1 |
| 7. | Безопасность при любой погоде | 2 | 1 |
| 8. | Правила безопасного по ведения в доме, на улице, в транс порте | 1 | 1 |
| 9. | Правила общения с огнем | 1 | 1 | Составление плана эвакуации |
| 10. | Как уберечься от поражения электрическим током   | 1 | 1 | Составление памяток, практическая работа |
| 11. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов   | 1 | 1 |
| 12. | Как защититься от насекомых  | 1 | 1 |
| 13. | Предосторожности при обращении с животными  | 1 | 1 |
| 14. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, па рами, газом | 2 | 1 |
| 15. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении | 2 | 2 | Практическая работа, тестирование. |
| 16. | Первая помощь при травмах | 3 |
| 17. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос   | 1 |
| 18. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек | 1 |
| 19. | Сегодняшние заботы медицины   | 3 |
|  | Итого | **32** | **16** |  |

В авторскую программу внесены изменения.

Авторская программа предполагает изучение курса «Доктора природы» в объёме 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

В соответствии с годовым календарным планом МБОУ «Прогимназия № 2» на изучение курса «Доктора природы» во 2 классе отводится 1 час в неделю в течение первого полугодия.

Таким образом, в настоящей рабочей программе в разделы календарно-тематического плана вносятся изменения: количество часов с 32 сокращено до 16 часов за счёт объединения тем.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Личностными результатами программы «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения в доме и на улице.

Метапредметными результатами программы «Уроки здоровья» - является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

Предполагаемые результаты:

- Характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования.

- Анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья.

- Классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия.

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

- Характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья.

- Анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь.

- Характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

***Выпускник получит возможность научиться:***

**-** *Использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*

**Календарно-тематическое планирование**

 **факультатива «Моё здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Количество часов | Тема |
| 1. | 05.09 | 1 | Причина и признаки болезней |
| 2. | 12.09 | 1 | Как организм помогает сам себе? Здоровый образ жизни |
| 3. | 19.09 | 1 | Какие врачи нас лечат? |
| 4. | 26.09 | 1 | Прививки от болезней. Встреча с медсестрой. |
| 5. | 03.10 | 1 | Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка. |
| 6. | 10.10 | 1 | Отравление лекарствами. Пищевые отравления. |
| 7. | 17.10 | 1 | Безопасность при любой погоде. Экскурсия. |
| 8. | 24.10 | 1 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. |
| 9. | 07.11 | 1 | Вода – наш друг. Правила безопасного поведения на воде. |
| 10. | 14.11 | 1 | Чтобы огонь не причинил вреда. Правила обращения с огнем. |
| 11. | 21.11 | 1 | Чем опасен электрический ток? |
| 12. | 28.11 | 1 | Травма. |
| 13. | 05.12 | 1 | Укусы насекомых. |
| 14. | 12.12 | 1 | Что мы знаем про собак и кошек. |
| 15. | 19.12 | 1 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. |
| 16. | 26.12 | 1 | Первая помощь при травмах. Расти здоровым! |

**Учебно-методическое оснащение**

1. Интерактивная доска.
2. Компьютер с выходом в Интернет.
3. Мультимедийные презентации.
4. Проектор.
5. Электронные обучающие диски.

**Учебно-методическое обеспечение литература:**

1. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011 г.
2. Обухова Л. А. Жиренко О. Е. Рабочая тетрадь «Уроки здоровья. 2 год обучения», Воронеж, ВОИПКиПРО, 2012.