

Ворошиловское территориальное управление департамента по образованию администрации
Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная школа № 104 Ворошиловского района Волгограда"

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
Руководитель по ВР
Нес Н.А. Данилова
«31 августа» 2018

Согласовано
Зам. директора по УВР
М.Ю. Дышасва
«31 августа» 2018



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Уроки докторов здоровья»
для 3 класса**

**Учитель - предметник: Князева Анастасия Сергеевна
Год составления рабочей программы: 2018**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки доктора Здоровья» для 3 класса составлена на основе:

Нормативно-правовой базы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»
- Учебного плана МОУ ОШ № 104 на 2016-2017 учебный год;
- Годового календарного графика МОУ ОШ № 104 на 2016-2017 учебный год
- Авторской программы «Школа докторов Природы» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровье сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного характера школьного образования.

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 в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Уроки доктора Здоровья».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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.

Данная программа строится **на принципах:**

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

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.

1. Планируемые результаты освоения курса «Уроки доктора Здоровья»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.Содержание программы.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Учимся думать

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?».

Беседа «Свое мнение». Спешите делать добро.

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Почему мы говорим неправду.

Поможет ли нам обман.

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному.

Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Почему мы неслушаем родителей

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова

«Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей».

Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек».

Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Надо уметь сдерживать себя

Все ли желания выполнимы.

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Как воспитать в себе сдержанность.

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка.

Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Не грызти ногти, не ковыряй в носу.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!».

Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно

знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера

«Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим».

Чтение стихотворений на тему занятия.

Как относиться к подаркам

Я принимаю подарок.

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в

стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо

Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери

слова благодарности».

Я дарю подарки.

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы

праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод

понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Как следует относиться к наказаниям

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении ЭМошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Как нужно одеваться

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении ЭМошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Как вести себя с незнакомыми людьми

Ответственное поведение. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Как вести себя, когда что-то болит

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

. Как вести себя за столом

Сервировка стола

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Как вести себя в гостях

Правила поведения за столом.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...» Ты идешь в гости .

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

. Как вести себя в общественных местах

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

. Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Нехорошие слова Недобрые шутки..

Умеем ли мы вежливо обращаться

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент». +

Что делать, если не хочется в школу

«Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Чем заняться после школы

Умей организовать свой досуг. (1 час)

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Как выбрать друзей

. Что такое дружба.

Как помочь родителям

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

.Как помочь больным и беспомощным

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

. Как доставить родителям радость.

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

. Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

. Огонек здоровья.

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

. Повторение

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных

заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тематическое планирование

1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2
3	Почему мы говорим неправду	2
4	Почему мы не слушаем родителей	2
5	Надо уметь сдерживать себя	2
6	Как отучить себя от вредных привычек	2
7	Как относиться к подаркам	2
8	Как следует относиться к наказаниям	1
9	Как нужно одеваться	1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1
11	Как вести себя, когда что-то болит	1
12	Как вести себя за столом	2
13	Как вести себя в гостях	1
14	Как вести себя в общественных местах	2
15	Нехорошие слова. Недобрые шутки	2
16	Что делать, если не хочется в школу	1
17	Чем заняться после школы	1
18	Как выбрать друзей	2
19	Как помочь родителям	2
20	Как помочь больным и беспомощным.	2
21	Повторение	2
	Всего	34

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2015.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2015.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 2015.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 2008.
9. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 2001.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2008.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.