

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1 Красноармейского района Волгограда»

Утверждаю:
Начальник лагеря «Каравелла»
на базе МОУ Лицей №1

«__» _____ 20__ г.

Краткосрочная дополнительная образовательная программа
общекультурной направленности кружка
«Ступеньки здоровья»

Для воспитанников лагеря 7-10 лет
Срок реализации – 18 дней

Автор программы
Белых Е.В.,
учитель начальных классов
высшая категория

Программа согласована
на заседании педагогического совета
лагеря «Каравелла» при МОУ Лицей №1

Волгоград
20__ г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе, поэтому необходимо именно в этом возрасте заложить основы здорового образа жизни. Здоровье младшего школьника отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества. Младший школьник – это человек на пути своего становления, осуществляющий напряженную и более сложную, чем у взрослых, работу по построению, саморазвитию, саморегулированию, самосохранению. А если ребенок не принимает активного участия в этой работе, то процесс формирования его здоровья, развития культуры здоровья, социализации может не состояться как целостный процесс. Вот почему с детских лет необходимо воспитывать индивидуальную потребность в ведении ЗОЖ (здорового образа жизни) как основного проявления культуры здоровья.

С учетом этих особенностей, **целью курса** является создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха, гармоничное развитие учащихся, формирование умений детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения как элемента здорового, активного образа жизни.

Задачи курса:

1. Оздоровительная задача

- ✓ Укрепление здоровья.

2. Образовательная задача

- ✓ Формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- ✓ Приобретение школьниками знаний в области физической культуры.
- ✓ Формирование у детей необходимых умений и навыков по здоровому образу жизни.
- ✓ Формирование умений использовать полученные знания в повседневной жизни.

2. Воспитательная задача

- ✓ Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- ✓ Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирования духовных, эстетических и волевых качеств.

Курс «Ступеньки здоровья» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- ✓ уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы курса:

- ✓ уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Метапредметные результаты:

- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ умение характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе приобретенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
- ✓ умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первичных представлений о значении ЗОЖ и физической культуры в жизни человека, их роли в укреплении здоровья;
- ✓ умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- ✓ умение использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического и функционального состояния.

Требования к уровню усвоения учебного материала.

Обучающиеся должны **знать**:

1. что такое здоровье;
2. принципы и особенности разных видов закаливания;
3. полезные и вредные продукты;
4. какие витамины содержатся в продуктах, польза витаминов;
5. особенности физических нагрузок;
7. правила проведения зарядки;
8. понятие «здоровый образ жизни».

Обучающиеся должны **уметь**:

1. правильно чистить зубы;
2. составлять режим дня и придерживаться его;
3. составлять комплекс упражнений и выполнять его;
4. выполнять проекты по заданной теме;
5. объяснить особенности ЗОЖ.

Структура курса.

Программа рассчитана на 8 часов (2 часа в неделю).

Движение-жизнь! – 2 ч.
Режим дня. - 1 ч.
Личная гигиена. Закаливание - 1 ч.
Режим питания - 1 ч.
Вредные привычки - 1 ч.
Проектная деятельность – 2ч

Содержание программы

Движение-жизнь! – 2 ч.

Что такое здоровый образ жизни. Физическая культура как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.

Режим дня. - 1 ч.

Понятие «режим дня», его роль в жизни школьника. Правильная последовательность событий (с опорой на рисунки). Составление собственного режим дня, его анализ.

Личная гигиена. Закаливание. - 1 ч.

Сравнение понятий «здоровье» и «болезнь». Заболевания, к которым приводят несоблюдение правил личной гигиены. Уход за зубами и полостью рта. Основные правила гигиены, причины заболеваний, предметы гигиены. Закаливающие процедуры и их влиянии на организм.

Режим питания - 1 ч.

Вредные и полезные продукты. Витамины и их польза. Последствия неправильного питания. Проект «Памятка о правильном питании».

Вредные привычки - 1 ч.

Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки. В чём их опасность. Как от них избавиться.

Проектная деятельность – 2ч

Проект «Мы растим цветок здоровья!» Обобщение и систематизация знаний детей по правилам
здорового образа жизни. Закрепление понятия о том, что жизнь и здоровье - главные ценности,
которыми обладает человек.

Тематическое планирование к программе «Ступеньки здоровья»

№ п\п	К-во часов	Тема занятия	Содержание деятельности	Дата
1-2	2	Движение-жизнь!	Закрепить понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», дать представление о влиянии физической культуры и спорта на здоровье и физическое развитие человека. Выполнение практических упражнений. Разучивание комплекса утренней зарядки.	
3	1	Режим дня.	Познакомить с понятием «режим дня», с его ролью в жизни школьника. Практическая работа. Корректировка режима дня.	
4	1	Личная гигиена. Закаливание	Дать представления о личной гигиене. Познакомить детей с особенностями проведения гигиенических процедур. Уход за телом, волосами. Закрепить знания об основных правилах ухода за зубами и полостью рта. Сравнение понятий «здоровье» и «болезнь». Рассказать о заболеваниях, к которым приводит несоблюдение правил личной гигиены. Познакомить учащихся со средствами и правилами закаливания; с правилами и приёмами выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; приёмами обтирания и мытья ног. Объяснить значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека.	
5	1	Режим питания.	Формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Формировать мотивацию на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них. Познакомить учащихся с причинами и последствиями неправильного питания. Проект «Продукты наиболее полезные растущему организму. Памятка о правильном питании».	
6	1	Вредные привычки	Закрепить понятие о здоровом образе жизни; закрепить понятие о том, что жизнь и здоровье - главные ценности, которыми обладает человек; ознакомить учащихся с распространёнными мотивами и последствиями употребления курения, алкоголя; воспитывать человека, заботящегося о своём здоровье и укрепляющего его.	
7-8	2	Проект «Мы растим цветок здоровья!»	Обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни. Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.	

Материально-техническое обеспечение.

Дополнительная литература.

1. Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова Физическая культура. 1 класс: учебник/ Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. – М.: АСТ: Астрель, 2014.
2. Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова Физическая культура. 1 класс: рабочая тетрадь/ Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова. – М.: АСТ: Астрель, 2014.
3. Г.Г.Ивченкова. Окружающий мир. 1 класс: учебник/ Г.Г.Ивченкова, И.В.Потапов.- М.: АСТ: Астрель, 2014.

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал «Ucheba.com».- Режим доступа: www.uroki.ru
3. Презентации к урокам «Начальная школа». - Режим доступа: <http://nachalka.info>
Информационно-коммуникативные средства для воспитанников.
1. Большая электронная энциклопедия,
2. Мультимедийные компакт-диски.