

*Муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»
Соль-Илецкий район Оренбургская область
с. Михайловка*

Утверждена:
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2014
_____ В.В.Чеботарёв

Согласовано
Директор школы:

*Образовательная программа
по внеурочной деятельности*

«Планета здоровья»

Срок реализации: 1год
Возраст детей :7-11 лет
Количество учащихся:27
Количество часов :34 ч.
Составила: Рубец И.А.

2014 – 2015 учебный год

с. Михайловка

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Береги своё здоровье» предназначена для детей 6-7 лет, 1 час в неделю, со сроком реализации 1 год.

Программа направлена на формирование системы первоначальных знаний о здоровье физическом и духовном, здоровом образе жизни и необходимый минимум знаний в области гигиены.

Здоровье – важнейший фактор гармонического развития ребёнка, один из источников радости жизни каждого человека и достояние всего общества.

Здоровье закладывается в детстве, и с детства необходимо учиться его беречь.

Цель данной программы: интересно и доступно донести до младших школьников простейшие сведения об устройстве и жизнедеятельности организма человека, основные гигиенические правила, научить их основным берегающим здоровье навыкам.

Ребёнок, понимающий значение того или иного гигиенического правила, станет относиться к нему серьезнее и позитивнее.

Главные принципы направления – воспитание в детях активного и сознательного отношения к своему здоровью как самой большой ценности в жизни.

По современным представлениям Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека в огромной мере зависит от его образа жизни, питания, двигательной активности. Формирование здорового или нездорового образа жизни происходит с самых первых лет, поэтому необходимо уделять этой стороне воспитания ребёнка особое внимание.

В настоящее время в школьном образовании повсеместно используются новые информационные технологии.

Безусловно, каждому образованному человеку сегодня уже

недостаточно книг и учебников, ему необходимы – компьютерная грамотность и опыт практического использования компьютеров. С их помощью можно работать и изучать языки, играть в увлекательные игры, тренировать свою память и реакцию, путешествовать по городам и музеям, не выходя из дома. Но – всё это сопровождается определёнными проблемами со здоровьем. Поэтому в данной программе уделено внимание и на сохранение здоровья при работе с компьютером.

В содержании программы делается акцент на те понятия и умения, которые доступны детям младшего школьного возраста, на пробуждение у них интереса к самому себе и своему здоровью.

В программе реализуется:

- целенаправленное формирование приёмов познавательной деятельности (сравнение, аналогия, обобщение);
- активное включение в познавательную деятельность приёмов наблюдения, выбора;
- создание каждому ребёнку условий максимального эмоционального благополучия в процессе усвоения им предусмотренных курсом знаний.

Реализация данной программы обеспечивается тематическим и практическим построением, создающим условия для осознаний школьниками связей между новыми и уже имеющимися понятиями.

Основной целью образовательного процесса являются создание условий для продолжения разностороннего развития личности ребёнка, начатого в семье и дошкольном учреждении.

В ходе реализации программы решаются следующие развивающие, образовательные и воспитательные задачи:

- развитие познавательной активности и самостоятельности в получении знаний о человеческом организме и здоровьесбережении;

- развитие творческих и мыслительных способностей учащихся (рисунки, инсценирование, подбор сравнений);
- обучение умениям анализировать, объяснять, сопоставлять, делать выводы, применять изученные знания в жизни;
- воспитывать аккуратность, любознательность, бережное отношение к себе и своему здоровью;

Но основной и главной задачей курса является воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

В процессе изучения данного курса дети получают знания из различных источников, используя разные способы познания; учатся сопоставлять и наблюдать, спрашивать и доказывать. Формы организации занятий могут быть разнообразными и включать в себя как уроки в классе, так и экскурсии, походы, в кабинете биологии, уроки-путешествия, что развивает и интеллект, и сферу чувств. Кроме того, даёт возможность убедиться, что источником познания является вся окружающая действительность: и природа, и явления общественной жизни.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей, которые в сумме рассчитаны на 25-30 минут. В течение этого времени используются разные виды деятельности: рассматривание иллюстраций, обсуждение, выполнение двух или трёх заданий. Задания могут быть различными и иметь игровую форму.

Теоретическая часть к занятию строится в форме беседы, диалога, обсуждения.

Практическая часть занимает от 10 до 15 минут и включает следующие виды заданий: изучение некоторых видов гимнастики, лепка из пластилина, традиционное раскрашивание, небольшие самостоятельные рисунки по образцу, работа с карточками, ролевые игры, работа с увеличительными приборами – микроскопом и лупой.

Каждое занятие представляет собой своеобразную экскурсию в поликлинику Доктора Пилюлькина, где нет ни

уколов, ни порошков, ни горьких микстур, а куда вместе с детьми приходят их любимые сказочные герои. Некоторые занятия проходят в «кабинетах» с необычными названиями. Например, «Ястребиный глаз», «Микробам - нет» и т. д. Каждое занятие посвящено определённой стороне жизнедеятельности организма и здоровьесбережения. При обсуждении конкретных тем постепенно вводятся в словарный запас детей некоторые несложные термины: например, сердце, мозг, желудок, витамины и т. д. Термины связываются с выполнением внутренними органами определённых функций в организме, со значением их для здоровья и долголетия. Обогащение словаря, т. е. усвоение тех новых слов, которые школьники ранее не знали, проводится через показ, демонстрацию предмета или действия, обозначаемого словом, показ рисунка, иллюстрации.

Завершается программа итоговым занятием. Оно празднично. Организуется в форме спектакля с выставкой рисунков и работ учащихся.

Предполагается, что после изучения данной программы у школьников будет более развито представление о внутреннем и внешнем устройстве организма. Учащиеся должны освоить профилактические меры предупреждения заболеваний; знать вредные и полезные привычки; правила безопасного поведения в природе в разные сезоны, правила сохранения и укрепления здоровья.

Учебно–тематический план
(общее количество часов – 34 ч.)

ТЕМА	Количество часов (каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть)
1. Знакомство. Человек и его здоровье. («Поликлиника Доктора Пилюлькина»)	1
2. Как мы устроены. («Просвечивающий кабинет»)	1
3. Скелет человека. («Опора и защита»)	2
4. Твои верные помощники. («Кабинет 5 чувств»)	2
5. Проверяем зрение. (Кабинет «Ястребиный глаз»)	1
6. Компьютер и здоровье.	1
7. Упражняем зрение.	1
8. Бережём слух.	1
9. Чистая кожа – залог здоровья. (Кабинет «Микробам – нет»)	1
10. Защитись от инфекции. (Кабинет «Скорой помощи»)	2
11. Кровь – удивительная жидкость. («Лаборатория»)	1
12. Гимнастика и физкультура. («Гимнастический» кабинет)	2
13. Закаливание.	1
14. Дыхание.	1
15. С утра до вечера (режим дня). («Планировочный» кабинет)	1
16. Нервная система и её роль в организме.	1
17. Виды памяти и их развитие.	2

18. Красота человека.	2
19. Зачем нам еда? («Аппетитная комната»)	1
20. Правильное питание.	1
21. Витамины и здоровье.	2
22. Во саду ли, в огороде. («Растительный» кабинет)	1
23. Уход за зубами. («Зуболечебный» кабинет)	1
24. Впереди лето.	1
25. Зелёная аптека.	1
26. Обобщающий урок.	1
27. Заключительное занятие.	1

Содержание занятий

В содержании программы делается акцент на те понятия и умения, которые доступны детям младшего школьного возраста, на пробуждение у них интереса к самому себе и своему здоровью.

В программе реализуется:

- целенаправленное формирование приёмов познавательной деятельности (сравнение, аналогия, обобщение);
- активное включение в познавательную деятельность приёмов наблюдения, выбора;
- создание каждому ребёнку условий максимального эмоционального благополучия в процессе усвоения им предусмотренных курсом знаний.

1. Человек и его здоровье. Значение здоровья для активной и долгой жизни. Условия сохранения и укрепления здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Знакомство с героями занятий.

2. Как мы устроены. Общее строение человеческого организма. Основные части и органы тела человека, их значение и расположение.

3. Скелет человека. Скелет человека, его строение и значение. Свойства костей скелета и функции суставов. Хорошая осанка и её сохранение. Профилактика плоскостопия. Значение физкультуры для хорошей осанки.

4. Твои верные помощники. Формирование начальных представлений об органах чувств человека, их значении для ориентации в окружающей среде, безопасности и развития человека. Осязание как одно из самых древних чувств и его возможности.

5. Проверяем зрение. Формирование представлений о зрении и его значении для человека. Нарушения зрения и их профилактика.

6. Компьютер и здоровье. Формирование необходимых знаний по сохранению своего здоровья при работе с компьютером.

7. Упражняем зрение. Формирование навыков сохранения зрения. Гимнастика для глаз и её значение.

8. Бережём слух. Формирование начальных представлений об органе слуха и равновесия. Значение слуха и чувства равновесия. Правила сохранения хорошего слуха. Гимнастика для слуха.

9. Чистая кожа – залог здоровья. Значение чистой и здоровой кожи для профилактики болезней. Гигиена как основное оружие против опасных микробов.

10. Защитись от инфекции! Ознакомление с основными правилами и способами первой помощи при ушибах, порезах, потёртостях, мелких кровотечениях. Аптечка первой помощи.

11. Кровь – удивительная жидкость. Сердце и кровь. Их значение для жизни и сохранения здоровья. Работа сердца. Значение физических упражнений и спорта для укрепления сердца и сосудов.

12. Гимнастика и физкультура. Утренняя гимнастика и её роль для активной и здоровой жизни. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений для школьников.

13. Закаливание. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Значение режима дня, закаливания, физических упражнений. Спорт и здоровье.

14. Дыхание. Формирование начальных представлений о дыхании и его значении. Лёгкие человека. Гигиена дыхания.

15. С утра до вечера (режим дня). Формирование начальных представлений о правильном чередовании разных видов деятельности и отдыха. Режим дня ребёнка.

16. Нервная система и её роль в организме. Нервная система и её назначение. Роль головного и спинного мозга. Значение выполнения режима дня для здоровья. Роль природы в сохранении и укреплении нервной системы.

17. Виды памяти и их развитие. Ознакомление с видами памяти, с упражнениями для развития памяти, её значением для ориентации в окружающей среде.

18. Красота человека. Духовная красота человека: красота мыслей, поступков - щедрость, искренность, честность, доброта, умение дружить. Некрасивое поведение человека: грубость, неряшливость, жадность, нечестность, лень, недоброжелательность, жестокость. Правила вежливости.

19. Зачем нам еда? Формирование начальных представлений о питании и пищеварении. Основные компоненты пищи, необходимые для роста, развития, укрепления здоровья.

20. Правильное питание. Витамины и здоровье. Правила здорового питания. Полезные и вредные продукты. Режим питания. Формирование навыков правильного питания. Витамины и их значение. История открытия витаминов – веществ, сохраняющих жизнь. Ознакомление с продуктами, богатыми витаминами.

21. Во саду ли, в огороде. Знакомство с самыми распространёнными видами ядовитых и лекарственных

растений и грибов. Формирование осторожного отношения к незнакомым растениям и грибам.

22. Уход за зубами. Формирование начальных представлений о строении, значении и видах зубов. Молочные зубы и их смена. Кариес и его причины. Способы правильного ухода за зубами.

23. Впереди лето. Контроль полученных знаний о съедобных и несъедобных, опасных растениях и грибах с помощью практического задания. Формирование навыков правильного поведения в походе и на экскурсии.

24. Зелёная аптека. Знакомство с самыми распространёнными видами растений, произрастающими в России. Формирование бережного отношения к растениям.

25. Обобщающий урок. Заключительное занятие.

Завершение программы организуется в форме спектакля с выставкой рисунков и работ учащихся, с получением грамот-сертификатов на звание «Спасатель здоровья».

Методическое обеспечение

1. Изучение нормативных документов, писем «Об организации внеурочной деятельности в рамках внедрения ФГОС начального общего образования в Оренбургской области»; рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС начального общего образования.

2. Изучение новинок методической литературы по направлению деятельности (в течение года).

3. Изготовление наглядного и дидактического материала (в течение года).

4. Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов). (В течение года).
5. Формирование папки-накопителя сценариев воспитательных мероприятий проводимых в кружке (в течение года).
6. Подготовка и проведение открытых учебных и воспитательных мероприятий (1 раз в год).

ЛИТЕРАТУРА

1. Поглазова О.Т. Методические рекомендации по окружающему миру. – Издательство «Ассоциация XXI век», Смоленск, 2005
2. Зверева Л.В. Готовимся к школе. – Издательство «Ассоциация XXI век», Смоленск, 2009
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва. «Вако», 2007
4. Паркер С., Стил Ф., Уокер Д. Энциклопедия от А до Я. – М.: РОСМЭН, 2005