Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ 5+» для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Курс внеурочной деятельности «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель и задачи программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
упражнениям сохранения зрения.
В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:
становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
Работа основывается на общедидактических принципах, среди которых следует, прежде всего, назвать:
- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности в изложении материала;
- принцип преемственности и перспективности в усвоении знаний;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип доступности;
- принцип тесной взаимосвязи кружковых занятий с классными;
- принцип добровольного участия школьников в занятиях;
- принцип равного права всех учеников на участие в кружковой работе;
- принцип самодеятельности, самостоятельности учащихся;
- принцип занимательности.
Формы организации внеурочной деятельности
Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:
- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Описание места курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 34 часов. Количество учебных недель – 34.
Количество часов в неделю -1.
Срок ее реализации - 1 год.

Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:
Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих 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.
Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.
3. *Коммуникативные УУД:*
Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
Слушать и понимать речь других.
Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Ученик получит возможность для формирования:
- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет
Предметные результаты:
Ученик научится:
Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
Знать основные правила этикета и соблюдать их.
Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
Знать, для чего делаются прививки.
Ученик получит возможность научиться:
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
-осуществлять активную оздоровительную деятельность;
-формировать своё здоровье.