

Солобьевская СОШ филиал МАОУ Исетской СОШ №1

Тюменская область  
Исетский район  
с. Солобеево

«Согласовано»  
Старший методист  
*М.Ф. Осокина*  
«30» 08 2018 г.

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«30» 08 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КРУЖКА**

**«Школа докторов здоровья»**

**2 КЛАСС**

**Составитель:**  
учитель начальных классов  
Солобьевской СОШ  
Алексеева Л.А.

2018 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа докторов Здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов с учётом гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

Программа внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### ***Формирование:***

1. представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
2. навыков гигиенического поведения, 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;
- правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- правилам пользования электрическими приборами; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

## **Общая характеристика курса «Школа докторов здоровья»**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья,

формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Описание ценностных ориентиров в содержании курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности данной программы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Программа внеурочной деятельности **по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов здоровья»** носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет

способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Место курса в образовательном процессе.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на **проведение 1 часа в неделю: 1-4 классы -1 класс (33), 2-4класс (34) часа в год.** Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» предназначена для обучающихся 1 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно **все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 20-25 минут.** Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты.**

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни «Школа докторов здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Коммуникативные УУД:*

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Первостепенным результатом* реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

*Предполагаемый результат:*

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа докторов Здоровья» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «Портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и

поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование *форм и методов обучения*, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Предполагается 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. В занятия включены задания: игровые ситуации; оздоровительные минутки; советы для учащихся.

Для реализации программы предлагаются следующие **методы**: *наглядный, словесный, практический*.

*Наглядный метод*: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки.

*Словесный метод*: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

*Практический метод*: проведение игр (дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.); постановка праздничных концертов, конкурсов, викторин; проведение экскурсии различной направленности; организация вечеров с родителями, для родителей;

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

### **Формы контроля**

*Форма обучения*: по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

### **Содержание программы 2 класса**

Содержание программы ориентировано не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребёнком знаний и представлений в его реальном поведении, чтобы осуществить активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительная минутка), необходимыми для развития навыков ребёнка. Занятия могут быть разных видов: беседа, деловая игра, комплекс упражнений, минутки и уроки здоровья, праздники. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения

человека, укрепления и сохранения здоровья, основы безопасности жизнедеятельности, правила дорожного движения.

### Календарно-тематическое планирование во 2 классе

№п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.
1	<b>ПДД.</b> «Мы идём в школу»	03.09	
2	<b>Поведение в школе.</b> Я – ученик.	10.09	
3	<u>Почему мы боеем.</u> Причины болезней. Признаки болезни. Как здоровье?	17.09	
4	<u>Кто и как предохраняет нас от болезней.</u> Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	24.09	
5	<b>Осенний день здоровья</b>	01.10	
6	<u>Кто нас лечит.</u> Какие врачи нас лечат.	08.10	
7	<u>Прививки от болезней.</u> Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	15.10	
8	<u>Что нужно знать о лекарствах.</u> Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	22.10	
9	Доктора природы	05.11	
10	<b>ОБЖ.</b> Правила поведения на водоёме в осеннее - зимний период.	12.11	
11	<u>Как избежать отравлений.</u> Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	19.11	
12	ОБЖ. <u>Безопасность при любой погоде.</u> Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Гололёд. Безопасность в общественном транспорте.	26.11	
13	ОБЖ. <u>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</u> Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.	03.12	
14	<u>Правила безопасного поведения на воде.</u> Вода – наш друг.	10.12	
15	ОБЖ. <u>Правила обращения с огнём.</u> Чтобы огонь не причинил вреда.	17.12	
16	ОБЖ. <u>Как уберечься от поражения электрическим током.</u> Чем опасен электрический ток.	24.12	
17	ОБЖ. Безопасность в доме. <u>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</u> Травмы.	14.01	
18	ОБЖ. <u>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.</u> Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным	21.01	

	газом.		
19	<u>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</u> Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.	28.01	
20	ОБЖ. <u>Первая помощь при травмах.</u> Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.	04.02	
21	<u>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</u> Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	11.02	
22	<b>Игры на воздухе</b>	18.02	
23	<b>Мы дружим с физкультурой и спортом</b>	25.02	
24	<u>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.</u> Укус змеи.	04.03	
25	<b>Режим дня</b>	11.03	
26	<b>Народные игры</b>	18.03	
27	<u>Сегодняшние заботы медицины.</u> Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.	01.04	
28	<u>Как защититься от насекомых.</u> Укусы насекомых.	8.04	
29	<u>Предосторожности при обращении с животными.</u> Что мы знаем про собак и кошек.	15.04	
30	Праздник здоровья	22.04	
31	«Стопотерапия»	29.04	
32	<b>Подвижные игры.</b>	6.05	
33	Если хочешь быть здоров, закаляйся!	13.05	
34	Скоро лето!	20.05	

**Для реализации программы «Школа докторов здоровья» необходима материально-техническая база:**

*1. Учебные пособия:*

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,)солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
  - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
  - измерительные приборы: весы, часы.
- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.



