Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетского района Томской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласованозаместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ число |  | Утвержденодиректор школы Приказ от 29.08. 2017 г. № 107 C:\Users\admin\Desktop\ПЕЧАТЬ.jpg \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

 «Полезные привычки»

1 класс

Маталасова Надежда Евгеньевна

2017-2018 год

1. **Пояснительная записка**

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. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Данная рабочая программа составлена на основе курса занятий для младших школьников с 1 по 4 класс под редакцией ОбуховойЛ.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О..Е.

***Курс «Полезные привычки»*** направлен на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-8 лет.

1. ***Цель занятий****:* формирование культуры здоровья и потребности у детей в сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
1. **Содержание программы**

**Я не повторимый человек. (4ч)**

Я неповторимый человек. Культура моей страны. Мои чувства. Вежливые слова.

**Разговор о правильном питании.(4)**

Как правильно питаться. Что нужно есть чтобы быть здоровым.

Вода в жизни людей. Свойства воды.

**Моё тело.(7ч)**

Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногоми. Забота о коже. Первая помощь при ушибах, порезах и садинах.

**Как сделать сон полезным (1ч)**

Сон как важнейший вид отдыха. Гигиена сна.

**Настроение в школе и после школы. (2ч)**

Навыки доброжелательного общения со сверстниками. Игровое взаимодействие. Эмпатия и эмоциональная чувствительность.Эмоциональные состояния. Как улыбка помогла победить плохое настроение.

**Поведение в школе. (2ч)**

Зачем учиться общению. Учусь находить новых друзей и интересные занятия. Рядом с нами всегда интересные люди.

**Вредные привычки. (2ч)**

Правда об алкоголе, табакокурении. Умей сказать "НЕТ!"

**Мышцы, кости и суставы. (2ч)**

Осанка, и ее значение. Сохранение и укрепление осанки.

**Как закаляться. Обтирание и обливание. (1ч)**

Закаливание организма как средство укрепления здоровья. Некоторые правила закаливания.

**Как правильно вести себя на воде(1ч)**

Правила поведения на воде. Причины травм.

 **Множество решений(1ч)**

 Как правильно повести себя в той или иной ситуации, Чтобы не навредить себе и окружающим.

1. **Учебно-тематический план программы « Полезные привычки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов, блоков, тем.** | **Всего уроков** | **Дата** |
|  | **план** | **факт** |
| **1** | Вводное занятие. Я неповторимый человек. | 1 | 05.09 |  |
| **2** | Культура моей страны и Я. | 1 | 12.09 |  |
| **3** | Чувства. | 1 | 19.09 |  |
| **4** | Вежливые слова. | 1 | 26.09 |  |
| **5** | Если хочешь быть здоров. | 1 | 03.10 |  |
| **6** | Самые полезные продукты. | 1 | 10.10 |  |
| **7** | Как правильно есть. | 1 | 17.10 |  |
| **8** | Что надо есть, если хочешь стать сильней. | 1 | 24.10 |  |
| **9** | Мое тело. | 1 | 07.11 |  |
| **10-11** | Дружи с водой. | 2 | 14.11-21.11 |  |
| **12** | Забота о глазах. | 1 | 28.11 |  |
| **13** | Уход за ушами. | 1 | 05.12 |  |
| **14-15** | Уход за зубами. | 2 | 12.12-19.12 |  |
| **16** | Уход за руками и ногами. | 1 | 26.12 |  |
| **17** | Забота о коже. | 1 | 09.01 |  |
| **18** | Первая помощь при парезах , ушибах и садинах. | 1 | 16.01 |  |
| **19** | Как сделать сон полезным. | 1 | 23.01 |  |
| **20** | Настроение в школе. | 1 | 30.01 |  |
| **21** | Настроение после школы. | 1 | 06.02 |  |
| **22-23** | Поведение в школе. | 2 | 20.02-27.02 |  |
| **24-25** | Вредные привычки. | 2 | 06.03-13.03 |  |
| **26-27** | Мышцы, кости и суставы. | 2 | 20.03-10.04 |  |
| **28** | Как закалятся. Обливание и обтирание. | 1 | 17.04 |  |
| **29** | Как правильно вести себя на воде. | 1 | 24.04 |  |
| **30** | Множество решений. | 1 | 08.05 |  |
| **31-32** | Подведение итогов. Проект « Полезные привычки» | 2 | 15.05-22.05 |  |
|  | **Итого** | **32** |  |  |

1. **Литература:**

**Основная:**

Обухова Л.А.,.Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы// Москва, ВАКО, 2008г

**Дополнительная:**

Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2003.

Беринич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, №8 / 2006.

Верхлина Г., Верхлин В., Работа над осанкой // Здоровье детей, №8 / 2006.

Верхлина Г., Верхлин В. Работа над осанкой // Здоровье детей, №9 / 2006.

Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организма.- СПб., 1998.

Иванушкина Л. Авторская программа Культура здоровья // Здоровье детей, №1 / 2006.

Кокаева И. Ю. Растить ученика здоровым // Нач. шк., №7, 2003.

Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.

Мельничук В.М. Я и моё здоровье// Методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии,1,2,3класс, Новосибирск , Издательство Новосибирского университета, 2000г

Новолодская Е. Г. Уроки здоровья // Нач. шк., №5, 2001.

Обухова Л.А.,.Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы// Москва, ВАКО, 2008г

Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья // Нач. шк., №10, 200

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде курения, алкоголя. М. П., 1986