

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 4 класса «Азбука здоровья» составлена на основе авторской программы Зайцевой Г.К. «Азбука здоровья» и нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель программы: воспитание у младших школьников потребности к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Количество часов - 34 часа

Формы занятий:

- Занятия в классе и в природе.
- Уроки – путешествия.
- Уроки – КВН.
- Праздники.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать	Предполагать, какая информация необходима.	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных

<p>том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>	<p>ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
---	---	--	--

Содержание программы

1. Мир вокруг и я в нём. (10 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

3. В поликлинике доктора Пилюлькина (16 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. Игротека. (5 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Календарно - тематическое планирование

4 класс

№	Тема	Кол-во ч	Дата план	Дата факт
1	Характер человека	1		
2	Духовно – нравственное здоровье человека	1		
3	О дружбе мальчиков и девочек.	1		
4	Опасная дружба.	1		
5	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1		
6-7	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	2		
8	Ответственность.	1		
9	Осторожно! Наркомания.	1		
10	Итоговое занятие.	1		
11	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	1		
12	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1		
13	Итоговое занятие.	1		
14	Работоспособность и утомление.	1		
15	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1		
16	Моё дыхание.	1		
17	Как работает сердце. Кровь.	1		
18-19	Ходьба и её значение для двигательной активности.	2		
20	Профилактика кожных заболеваний	1		
21	Глаз – главный помощник человека.	1		
22	Органы слуха.	1		
23	Органы чувств.	1		
24	Органы пищеварения	1		
25-26	Зелёная аптека.	2		
27-28	Витамины.	2		
29	Итоговое занятие.	1		
30-32	Разучивание игр.	3		
33-34	Итоговое занятие	2		