**Рабочая программа кружка**

**«Здоровье не купишь»**

**в рамках реализации спортивно- оздоровительного направления**

**внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

**МАОУ Омутинский СОШ №1**

**Планируемые результаты**

**освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье не купишь»**

**Личностные**

Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.

Формулировать самому простые правила поведения в природе.

Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения.

Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. с Формулировать самому простые правила поведения в природе.

Испытывать любовь к красоте родной природы.

**Регулятивные**

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Составлять план выполнения задач.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Предполагать, какая информация необходима.

**Познавательные**

Предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Коммуникативные

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами.

Организовывать учебное взаимодействие в группе.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами.

***В результате усвоения программы  учащиеся должны уметь:***

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

***Учащиеся должны знать:***

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

На первом этапе обучения мы учим детей заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами. Обучающиеся учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Во 2 классе знакомим с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Обучаем правилам обращения с огнём, как уберечься от поражения электрическим током, уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаем первой медицинской помощи.

В третьем классе воспитываем уважительное отношение к родителям, близким, учим выбирать друзей. Воспитываем чувство сострадания к беспомощным и больным. Работаем над культурой поведения в общественных местах.

В 4 классе воспитываем нравственные и этические качества обучающихся, уверенность и бесстрашие. Учим воспитывать в себе сдержанность, умение преодолевать вредные привычки, заботиться о себе и своей семье.

**1 класс (33 часа)**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

Формы работы в первом классе:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**2 класс – 34 часа**

**Почему мы болеем(3ч)** Причины болезни.  Признаки болезни.  Как здоровье?

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)** Как организм помогает себе сам.   Здоровый образ жизни

**Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(2ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(2)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(2ч)** Отравление лекарствам Пищевые отравления

**Безопасность при любой погоде(2ч)** Если солнечно и жарко  Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(1ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(1ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(1ч)**

Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(1ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)**

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)**

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)**

Укусы змей

**Сегодняшние заботы медицины(3ч)**

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

Формы работы во втором классе:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**3 класс – 34 часа**

**Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)** Учимся думать. Спеши делать добро

**Почему мы говорим неправду(2ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

**Почему мы не слушаемся родителей(2ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

**Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

**Как относиться к подаркам(2ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

**Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание

**Как нужно одеваться(1ч)** Одежда

**Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение

**Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

**Как вести себя за столом(2ч)** Сервировка стола. Правила поведения за столом

**Как вести себя в гостях(1ч)** Ты идёшь в гости

**Как вести себя в общественных местах(2ч)** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч)** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Что делать. Если не хочется в школу(1ч)** Помоги себе сам

**Чем заняться после школы(1ч)** Умей организовать свой досуг

**Как выбрать друзей(2ч)** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

**Как помочь родителям(1ч)** Как доставить родителям радость

**Как помочь больным и беспомощным(2ч)** Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

**Повторение(3ч)** Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Формы работы в третьем классе:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии

**4 класс – 34 часа**

**Наше здоровье(4ч)** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

**Как помочь сохранить себе здоровье(3ч)** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения(2ч)** Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

**Саморегуляция (1ч)** Что мы знаем о саморегуляции

**Почему некоторые привычки называются вредными(5ч)** Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам(1ч)** Волевое поведение.

**Профилактические мероприятия (5ч)** Красивая осанка. Здоровые глаза. Красивые ногти. Гигиена тела. Витамины - залог здоровья.

**Мы – одна семья(2ч)** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение(11ч)**Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Формы работы в четвёртом классе:

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины
* Дискуссии
* КВН

**Методы и приёмы работы.**

Эффективность занятий по авторской педагогической разработке в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. Программа 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.

**Тематическое планирование**

**Курса «Азбука здоровья».**

**1 класс** **(33 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **1.** | Дружи с водой. | **2** |
| **2.** | Забота об органах чувств. | **4** |
| **3.** | Уход за зубами. | **3** |
| **4.** | Уход за руками и ногами. | **1** |
| **5.** | Уход за руками и ногами. | **1** |
| **6.** | Забота о коже. | **2** |
| **7.** | Как следует питаться. | **2** |
| **8.** | Как сделать сон полезным. | **1** |
| **9.** | Настроение в школе. | **1** |
| **10.** | Настроение после школы | **1** |
| **11.** | Поведение в школе | **1** |
| **12.** | Вредные привычки. | **2** |
| **13.** | Мышцы, кости и суставы. | **2** |
| **14.** | Как закаляться. | **1** |
| **15.** | Как правильно вести себя на воде. | **1** |
| **16.** | Народные игры. | **2** |
| **17.** | Подвижные игры. | **4** |
| **18.** | Доктора природы. | **2** |

**Всего: 33 часа**

**2 класс** (**34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Почему мы болеем. | 3 |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 |

**Всего – 34 часа**

**3 класс** **(34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Чего не  надо бояться. | 1 |
| 2. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | 2 |
| 3. | Почему мы говорим неправду. | 2 |
| 4. | Почему мы не слушаемся родителей. | 2 |
| 5. | Надо уметь сдерживать себя. | 2 |
| 6. | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. | 2 |
| 7. | Как относиться к подаркам. | 2 |
| 8. | Как следует относиться к наказаниям. | 1 |
| 9. | Как нужно одеваться. | 1 |
| 10. | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 |
| 11. | Как вести себя, когда что-то болит. | 1 |
| 12. | Как вести себя за столом. | 2 |
| 13. | Как вести в гостях. | 1 |
| 14. | Как вести себя в общественных местах. | 2 |
| 15. | «Нехорошие слова».  Недобрые шутки. | 2 |
| 16. | Что делать, если не хочется в школу. | 1 |
| 17. | Чем заняться после школы. | 1 |
| 18. | Как выбрать друзей. | 2 |
| 19. | Как помочь родителям. | 1 |
| 20. | Как помочь беспомощным и больным. | 2 |
| 21. | Повторение. | 3 |

**Всего-34 часа**

**4 класс** (**34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| ***Наше здоровье.*** | | |
| ***1*** | Что такое здоровье. | ***1*** |
| ***2*** | Что такое эмоции. | ***1*** |
| ***3*** | Чувства и поступки. | ***1*** |
| ***4*** | Стресс. | ***1*** |
| **Как помочь сохранить здоровье** | | |
| 6. | Учимся думать и действовать. | 1 |
| 7. | Учимся находить причину и последствия событий. | 1 |
| 8. | Умей выбирать. | 1 |
| **Что зависит от моего решения.** | | |
| 9. | Принимаю решение. | 1 |
| 10. | Я отвечаю за своё решение. | 1 |
| 10. | Саморегуляция. | 1 |
| **Почему некоторые привычки называются вредными.** | | |
| 11. | Зависимость. | 1 |
| 12. | Умей сказать НЕТ. | 1 |
| 13. | Как сказать НЕТ. | 1 |
| 14. | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. | 1 |
| 15. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | 1 |
| 16. | Помоги себе сам. | 1 |
| 17. | Красивая осанка. | 1 |
| 18. | Здоровые глаза. | 1 |
| 19. | Красивые ногти. | 1 |
| 20. | Гигиена тела. | 1 |
| 21. | Витамины - залог здоровья. | 1 |
| 22. | Мы – одна семья. | 1 |
| 23. | Дружба. | 1 |
| 24. | День здоровья. | 2 |
| 25. | Умеем ли мы правильно питаться. | 1 |
| 26. | Я выбираю кашу. | 1 |
| 27. | Чистота и здоровье. | 1 |
| 28. | Откуда берутся грязнули. | 1 |
| 29. | Чистота и порядок. | 1 |
| 30. | Будем делать хорошо и не будем плохо. | 1 |
| 32. | КВН «Наше здоровье». | 1 |
| 32. | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1 |
| 33. | Будьте здоровы. | 1 |

**Всего-34 часа**