Программа внеурочной деятельности

для учащихся 2 классов

«Калейдоскоп здоровья»

Где здоровье, там и я.
Со здоровьем мы друзья.

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: игровой

Возраст школьников: 2 класс

Автор: учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №4 г.о. Кинель
п.г.т. Алексеевка Самарской области
Полынский В.Г.

Пояснительная записка

Быть здоровым — это модно!

Здоровье – это великая человеческая ценность. Природа подарила человеку многое, наделила его огромными возможностями. Но воспользоваться ими можно лишь при условии, если человек — хозяин самого себя, если он умеет управлять своим телом, умом, душой. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Калейдоскоп здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих.

Программа построена на основе программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, которая рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Данная программа « Калейдоскоп здоровья» является продолжением авторской программы для учеников 1 классов « Будь здоров , малыш!».

Занятия проводятся во 2 классах в рамках дополнительного образования 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Курс кружка «Калейдоскоп здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по физической культуре, окружающему миру. Получение учащимися 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 учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Калейдоскоп здоровья» отвечает требованиям ФГОС, решает образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Актуальным мы видим воспитать ребенка не только знающего, но и здорового, доброго, способного прийти на помощь в любую минуту, адаптированного к жизни в обществе. Именно в начальных классах формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение находить общий язык со сверстниками , закладывается отношение к себе и окружающим. Данная програм-

ма научит ребят вести здоровый образ жизни.

Новизна

В прошлом учебном году мы написали программу для учеников 1 классов « Будь, здоров, малыш!», новая программа « Калейдоскоп здоровья» для учеников 2 классов является продолжением и включает уже блоки для изучения тем в области здоровья на уровень сложнее. Программа дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих. И в этой программе всё обучение построено в виде игровых заданий, они интересны и понятны. В каждый блок данной программы включены мульт-уроки, после просмотра следует обсуждение, ребята размышляют, задают вопросы, выполняют задания. Это позволяет ребятам раскрывать свои творческие способности, личностные качества. Все задания решаемы, так как сначала в игровой форме происходит объяснение темы, потом в той же игровой форме дети выполняют задания.

Цель:

Формирование ценностного отношения к здоровью , сохранение и укрепление здоровья , воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта.

Задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных качеств;
- привлечение родителей к совместной спортивной деятельности;
- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций;
- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Применяемые технологии:

- Личностно- ориентированный подход

- Здоровьесберегающие технологии
- Информационные технологии
- Метод проектов
- Игровые технологии

Ожидаемые конечные результаты :

- Сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- Активизация интереса детей к занятиям физической культурой, спортом.
- Сформированность ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих .
- Умение выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара.
- Представление о внешних проявлениях внутренней культуры, умеют создавать свой положительный образ, соблюдают правила поведения.
- Выработка правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- - понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- - знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- - готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- - готовность к личностному самоопределению;
- - уважительное отношение к иному мнению;
- - овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- - этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- - положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- - навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- - оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметные связи программы

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
Окружающий мир. ОБЖ.	Организм человека. Красота телосложения. Наше питание.	Мои эмоции. Я и люди вокруг меня Осанка – это красиво.

	Безопасная жизнь.	Разговор о правильном питании. Правила дорожного движения. Твоя безопасность.
Музыка	Ритм. Такт	Разминки под музыкальное сопровождение
Труд	Трудовые операции.	Выставка аппликаций. Подготовка проектов .
Рисование	Мир художественных красок.	Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от трудовой деятельности. Игры.	Развитие основных качеств человека: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Методы работы:

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;
- праздники

Методические рекомендации

При организации работы должны:

- учитывать санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся,
- совершенствовать двигательную активность детей: физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Основные направления содержания программы :

Программа рассчитана на 1 учебный год, возраст детей -8 лет, составляет 34 часа и состоит из 7 блоков:

1 блок - Самопознание. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Пускай, во всем, что совершаешь ты,
Проступит свет душевной чистоты.
Ведь, сила не во внешности твоей,
А в благородстве мыслей и затей.

2 блок – Я и другие. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.
Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

На других ты не похож,
Тем для мамы ты хорош.

3 блок – Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена полости рта. Гигиена тела. Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Профилактика инфекционных заболевании.Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.

4 блок - Питание и здоровье. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Традиции приёма пищи в разных странах. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.

5 блок – Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с

детьми».Правила безопасного поведения у ж/д путей. Бытовой и уличный травматизм**.** Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.
Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.

Блок делится на 2 раздела:

-Безопасность на дорогах.

Где кататься детворе?
На спортплощадке во дворе!
Нет машин, асфальт прекрасный,
Там и ездить безопасно.

- Безопасность в быту, профилактика травматизма

Если дом пожар охватит,
Ты спокойно не сиди
И не прячься под кроватью,
А из дома выходи.

6 блок – Предупреждение употребления психоактивных веществ. Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно «Нет!».
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!

7 блок – Основные физические качества : ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Теория вопроса. Практические занятия. Выполняем правильно упражнения. Развиваемся в игре.

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Учебно-тематическое планирование - 2 класс.

№ п/п	Тема	УУД	Всего часов
1.	**1 блок - Самопознание.** ***Проблемное поле: Пускай, во всем, что совершаешь ты,*** ***Проступит свет душевной чистоты.*** ***Ведь, сила не во внешности твоей,*** ***А в благородстве мыслей и затей.*** 1.Урок-игра « Из чего же сделаны наши мальчишки, из чего же сделаны наши девчонки» 2.Урок- презентация « Познай себя» 3. Урок-диспут « Такие обычные « необычные» люди.	**Р.:** применять подбор информации для составления портфолио. **П.:** называть органы и части тела, их функциональное предназначение **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	**5** 1 1 1

	4. Альбом – презентация « Моя семья» 5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр. ***Очень важен спорт для всех.*** ***Он - здоровье и успех.***		1 1
2.	**2 блок -Я и другие.** ***Проблемное поле: На других ты не похож,*** ***Тем для мамы ты хорош.*** 1 Игра « Правила дружбы». 2. Урок-игра, мультфильм. « Осторожно! Незнакомый человек» 3. Урок - путешествие 4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.	**Р.:** применять подбор информации для составления портфолио. **П.:** уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	**4** 1 1 1 1
3.	**3 блок- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний** ***Проблемное поле: Есть такие вирусы,*** ***Вирусы-вредилусы.*** ***Попадут ребёнку в рот –*** ***Заболит от них живот.*** 1. Учимся чистить зубы с мультипликационными героями «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» 2. Мульт-уроки. 1).«Федорино горе» по мотивам сказок Чуковского. О том, как плохо быть грязнулей. 2).«Уроки тетушки Совы. Мудрые сказки». 3. Урок-презентация «Скажи микробам «НЕТ!» 4. Твоя безопасность «Способы защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски и другое » 5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.	**Р.:** желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке. **П:** уметь соблюдать элементарные правила режима питания, навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением **К.:** слушать собеседника, взаимодействовать с учителем, одноклассниками для решения конкретных задач, договариваться и приходить к общему мнению в совместной деятельности.	**5** 1 1 1 1 1

4.	**4 блок -Питание и здоровье.** ***Проблемное поле: Учить уроки, чтоб на «пять»,*** ***И спортом заниматься,*** ***Чтоб мозг и мышцы укреплять,*** ***Нам надо правильно питаться.*** 1.Мульт-урок « Приключения Тани и Вани в стране полезных продуктов» 2.Урок- зачет. Защита проектов « Полезные и вредные продукты» 3.« Овощи и фрукты – полезные продукты» 4.Урок-путешествие « Национальная кухня разных стран» 5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр. Поездка в г. Самара -« Данон»(поговорим о полезных свойствах молочных продуктов)	**Р.:** применять подбор информации для составления портфолио **П.:** развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме. **К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	**5** 1 1 1 1 1
5	**5 блок- Основы личной безопасности и профилактика травматизма.** ***1 раздел.* Безопасность на дорогах.** ***Проблемное поле: Где кататься детворе?*** ***На спортплощадке во дворе!*** ***Нет машин, асфальт прекрасный,*** ***Там и ездить безопасно.*** 1.У нас в классе гости. « Здравствуйте, инспектор ГИБДД!» (Говорим о ПДД) 2. Урок- зачет. « Готовим буклеты «Это должен каждый знать» 3.Твоя безопасность « Осторожно, впереди поезд!» ***2 раздел.* Безопасность в быту, профилактика травматизма** ***Проблемное поле: Если дом пожар охватит,*** ***Ты спокойно не сиди*** ***И не прячься под кроватью,*** ***А из дома выходи.*** 1.Мульт-урок « Знать об этом должен каждый, безопасность – это важно!» 2.Урок-зачет. Составление буклета « ОБЖ в картинках»	**Р.:** применять подбор информации для составления буклета **П.:** развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге **К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь **Р.:** применять подбор информации для составления буклета **П.:** уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах, уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице **К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	**7** 1 1 1 1

	3. В гостях врач. « Здравствуйте, доктор!» (Оказание первой медицинской помощи при…) 4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.	необходимую взаимопомощь	1 1 1
6	**6 блок - Предупреждение употребления психоактивных веществ** ***Проблемное поле: Порокам, что заводят в Ад,*** ***Мы скажем дружно «Нет!».*** ***Пусть расцветает счастья сад,*** ***Жизнь длится сотни лет!*** 1.Мульт-урок. Наши враги.(Вредные привычки. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление) 2.Защита проектов. «Вредные привычки в картинках» 3. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.	**Р.:** желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке. **П.**: понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания **К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	**3** 1 1 1
7	**7 блок - Основные физические качества : ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость.** ***Проблемное поле: Чтоб успешно развиваться*** ***Нужно спортом заниматься*** ***От занятий физкультурой*** ***Будет стройная фигура*** 1. Поговорим о физических качествах. 2. «Веселые старты» 3.Подвижные игры 4.Кокурсная программа « Самые ловкие» 5.Урок- путешествие «На пути Спортландия»	**Р.:** желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке. **П.:** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. **К.:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий и умений о здоровом образе жизни.	**5** 1 1 1 1 1
	Итого		**34ч**

Используемая литература :

1. Междисциплинарная программа «Здоровье», разработанная авторским коллективом, под руководством В.Н. Касаткина

2. Физиология и гигиена младшего школьника, 1 - 4 классы.
Авторы: В. И. Кирпичев, Владос,2002 г.

3.Барышников В.Я. Мы выбираем физическую культуру. - Екатеринбург, 2007г.

4. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма.- М.:Медицина.

5. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина.

6.Программа для учеников 1 классов « Будь здоров, малыш!» Авторы: Полынский В.Г., Полынский В.В., Самара – 2014 год

7.Интернет-ресурсы:стихи,загадки,рисунки, мультфильмы