

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа а.Эрсакон»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Кумукова Л.А.-Г.

«27» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ «СОШ а.Эрсакон»

Дышекова Г.М.

приказ №

«27» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УРОКИ ДОКТОРА «ЗДОРОВЬЯ»**

для учащихся 3 класса

Разработала:

учитель начальных классов

Гедыгушева Светлана Эдуардовна

педагог первой квалификационной категории

2022 – 2023 уч. год

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.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

I. Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

II. Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

III. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

IV. Ожидаемые результаты

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.

Календарное тематическое планирование

3 год обучения - (34 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Коррекция
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		
2	Учимся думать.	1		
3	Спеши делать добро.	1		
4	Поможет ли нам обман.	1		
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1		
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1		
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1		
8	Все ли желания выполнимы.	1		
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1		
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1		
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1		
12	Я принимаю подарок.	1		
13	Я дарю подарки.	1		
14	Наказание.	1		
15	Одежда.	1		
16	Ответственное поведение.	1		
17	Боль.	1		
18	Сервировка стола.	1		
19	Правила поведения за столом.	1		
20	Ты идешь в гости.	1		
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1		
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1		

23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		
25	Помоги себе сам.	1		
26	Умей организовать свой досуг.	1		
27	Что такое дружба.	1		
28	Кто может считаться настоящим другом.	1		
29	Как доставить родителям радость.	1		
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		
31	Спешите делать добро.	1		
32	Спешите делать добро.	1		
33	Огонек здоровья.	1		
34	Путешествие в страну здоровья.	1		

Итого: 34 часа

V. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2019.-№5.-с.54.
 2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2019.
 3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
 4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 2019.
 5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2019.
 6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2019.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2019.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 2019.
 8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997..