МБОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом  Протокол № 1 от 30 августа 2017 г. | Утверждено  Приказ № 142/1 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**КСК**

**«Если хочешь быть здоров»**

**На 2017-2018 учебный год**

Составитель:

учитель начальных классов

Злобина Е. Ю

**Пояснительная записка**

Не случайно самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забывать, что здоровье необходимо беречь и приумножать

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе, поэтому необходимо именно в этом возрасте заложить основы здорового образа жизни. Необходимо научить ребят более полно раскрыть и использовать свой биологический потенциал в повседневной жизни. Именно такую цель я ставила перед собой, создавая программу КСК.

Занятия помогут ребятам сформировать понятие исключительной ценности здоровья, привить навыки здорового образа жизни, повысить интерес к предмету, расширить знания в сфере биолого-экологических наук, способствует профессиональной ориентации и выбору будущей профессии.

Одной из целей предполагаемой программы является также подготовка и развитие практических умений учащихся в области экологии человека, оценки состояния здоровья, иммунитета, основных закономерностей функционирования организма. Отдельные темы используются в качестве тем для ученической исследовательской работы, а результаты соответствующих работ- как основа для докладов (выступлений) на занятиях.

На занятиях кружка ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы. Они участвуют в организации и проведении Дня Здоровья, спортивных соревнований, конкурсов рисунков, плакатов, листовок, фотографий, подготовке и проведении классных часов, викторин, анкетировании учащихся школы.

**Цель:** формирование у учащихся навыков ЗОЖ, ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

**-** Расширить знания учащихся по экологии человека.

-Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём, опорно-двигательной системы.

-Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу иммунитета, вредных привычек, питания.

-Обучить конструктивным способам выхода из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

-Научить применять коммуникативные и презентационные навыки;

-Формировать первоначальные навыки элементарной исследовательской деятельности, анкетирования, социологического опроса.

**Формы обучения:** групповые и коллективные.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, группы «особый ребёнок»

**Планируемые результаты освоения**

В ходе реализации программы КСК «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны

**знать:**

**-**особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-правила оказания первой помощи при порезе, ушибе, кровотечении;

-способы укрепления своего здоровья;

-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;

-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

-знания о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания.

**уметь:**

-составлять режим дня и соблюдать его.

-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-различать «полезные» и «вредные» продукты;

-использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита.

-определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

-применять коммуникативные навыки;

-анализировать с помощью взрослых свои поступки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, стремление быть сильным и ловким, дисциплинированность, любовь к прекрасному.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные УУД**

**-Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Если хочешь быть здоров» -является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД):

**Регулятивные УУД:**

**-Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

**-Проговаривать** последовательность действий на уроке с помощью учителя.

-Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

**Познавательные УУД:**

**-**Перерабатывать полученную информацию: делать **выводы** в результате совместной работы всего класса.

-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)

**Коммуникативные УУД:**

**-**Умение донести своюпозицию до других: оформить свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста)

-**Слушать и понимать** речь других.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Механизмы реализации курса**

Игровые программы с загадками, викторинами, встречами со сказочными героями, обыгрывание ролей.

Выставка поделок и рисунков.

Урок-праздник «Презентация проектов п курсу «Если хочешь быть здоров».

**Материально-техническое обеспечение**

Аудио и видеоматериалы (мультфильмы, музыкальные физминутки);

Спортивный инвентарь (мяч, кегли);

Проектор, доска, ноутбук.

**Календарно-тематическое планирование**

**КСК «Если хочешь быть здоров»** (на четверть)

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематика занятий** | **Содержание деятельности** | **Дата** |
| 1 | Введение в курс «Если хочешь быть здоров» | Игра с мячом.  Беседа. |  |
| 2 | Слагаемые здоровья | Групповая работа.  Просмотр м/фильма. |  |
| 3 | Твой режим дня | Индивидуальная работа. |  |
| 4 | Друзья «Мойдодыра» | Просмотр м/фильма.  Работа в парах. |  |
| 5 | Телевизор, компьютер | Ролевая игра. |  |
| 6 | Движение-жизнь | Ролевая игра. |  |
| 7 | «ПДД с Буратино» | Игра-беседа. |  |
| 8 | Вредные привычки | Групповая работа. |  |
| 9 | Итоговое занятие | Изготовление памяток |  |

**Литература**

1.Анасталова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 1-2 классов/ Л.П.Анасталова, П.В.Ижевский, Н.В. Иванова.-2 –е изд.-М.: Просвещение, 2005

2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.-М.:ОЛМА-ПРЕСС,2004.-80с.

3. Безруких М.И., Сонькин В.Д., Фарбер Д.О. Возрастная физиология. М., 2002, 414с.

4. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В.Н.Кардашенко. – М.:Просвещение, 1986-176с.

5. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков-М., Медицина,1980,

6. Долецкий С.Я. Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). М., Медицина, 1979г.