МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Туроверовская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор

. МБОУ Туроверовская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Лаптуров

Приказ № 147 от 29.08.2018г.

**Дополнительная образовательная программа**

**по внеурочной деятельности**

**в 3 классе**

**«Цветок здоровья»**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Горватова Р.Ф.

Учитель начальных классов

2018-2019 уч.г.

х.Туроверов

1.Пояснительная записка

Программа «Цветок здоровья» разработана на основе авторских программ «Азбука здоровья» (Н.В. Лободина), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких), «Здоровый ребёнок» (Т.Н. Чурилова) для учащихся 1–4 классов общеобразовательной школы, ООО МБОУ Туроверовская ООШ, учебного плана МБОУ Туроверовская ООШ. Названные программы были обобщены, проанализированы, переработаны и в итоге легли в основу программы «Цветок здоровья».

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Предлагаемые валеологические занятия по программе «Цветок здоровья» призваны помочь в решении одной из важнейших задач, которая стоит перед педагогом, воспитателем - формирование у младших школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру. Занятия по программе «Цветок здоровья» должны стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у младших школьников потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков ведения ЗОЖ.

**Цель программы** — валеологическое воспитание и формирование у учащихся, воспитанников основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучше­ния и укрепления здоровья детей.

**Задачи**:

***Образовательные***

1. Формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.

2. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

3. Знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей.

4. Способствовать формированию и проявлению у ребёнка и воспитателя психологического механизма – рефлексии, многосторонней деятельности, направленной на самопознание, самообразование и самоанализ своих поступков.

5. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

6. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

*Развивающие*

1. Развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира.

2. Развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.

1. Развитие познавательной сферы воспитанников. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
2. Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.
3. Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.
4. Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно-гигиеничеких умений и навыков.
5. Развитие речевой и интеллектуальной деятельности воспитанников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через викторины, загадки, ребусы, шарады, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов, и др.
6. Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.
7. Развитие основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей.
8. Развитие сенсомоторики и психологических свойств и качеств личности.

*Воспитательные*

1. Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.
2. Воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых.
3. Формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.
4. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, эмпатию, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.
5. Формирование положительной мотивации у воспитанников в процессе валеологических занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

**Описание места курса  в учебном плане**

  Программа рассчитана на 1 год. Количество часов в год – 35 (1ч в неделю). Согласно календарно-учебному графику МБОУ Туроверовская ООШ на 2018-2019 учебный год программа будет реализована за 32 часа за счет уплотнения тем.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы**

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

**Личностными** **результатами** программы «Радуга здоровья» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством педагога 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью педагога.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на занятии, мероприятии.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному педагогом плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с воспитателем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* 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).
* Средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.

***Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять 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.

1. **Содержание программы**

Программа «Радуга здоровья» осуществляет воспитательную работу по социально-педагогическому и спортивно-оздоровительному направлениям и состоит из  **разделов:**

* + **«Я и моё здоровье».** Резервы моего здоровья – моё богатство.
  + **«Я и другие люди».** Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребёнка.
  + **«Семья – древо жизни».** Моя родословная. Моя роль в семье.
  + **«Мир природы».** Взаимодействие с природой как основа здоровья.
  + **«Я и общество».** Явления общественной жизни, социальные институты.
  + **«Джентльмены и леди».** Формирование культуры общения и взаимоотношений между мальчиками и девочками.
  + **«Я и мир вещей».** Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

Указанные разделы в совокупности определяют понятие ЗОЖ, под которым понимаются такие формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний. ЗОЖ также определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся, воспитанников. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа предполагает использование индивидуальных форм взаимодействия с ребёнком, позволяющих учитывать параметры его физического и психического развития и индивидуальные особенности, степень восприимчивости к воздействию факторов внешней среды и прочее.

1. **Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 07.09 |  |
| 2 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 14.09 |  |
| 3 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты | 21.09 |  |
| 4 | Представление о вредных пищевых добавках. | 28.09 |  |
| 5 | Сервировка стола. Где и как готовят пищу.  Безопасность на кухне | 05.10 |  |
| 6 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 12.10 |  |
| 7 | Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря на столе | 19.10 |  |
| 8 | Вода и другие полезные напитки. Рецептура полезных фруктовых напитков. | 26.10 |  |
| 9 | Молоко и молочные продукты | 09.11 |  |
| 10 | Продукты, богатые углеводами. Их польза и вред. | 16.11 |  |
| 11 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 23.11 |  |
| 12 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 30.11 |  |
| 13 | Блюда из зерна. | 07.12 |  |
| 14 | Традиционные блюда донских казаков. | 14.12 |  |
| 15 | Витамины от простуды.  Фармацевтика – аптечные витамины. | 21.12 |  |
| 16 | Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье? | 11.01 |  |
| 17 | Что такое дружба и коллектив? Народная мудрость о дружбе? | 18.01 |  |
| 18 | Помни о других | 25.01 |  |
| 19 | Уважай своё время и время других. | 01.02 |  |
| 20 | Ничто не сломит дружбы нашей! | 08.02 |  |
| 21 | Путешествие в страну Вежливости. | 15.02 |  |
| 22 | Экстремальные ситуации в населённом пункте | 22.02 |  |
| 23 | Вызов экстренной помощи. | 01.03 |  |
| 24 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 15.03 |  |
| 25 | Так много всего нас окружает | 22.03 |  |
| 26 | В удивительном царстве книг  История создания книги. Правила чтения. | 05.04 |  |
| 27 | Как появилась одежда? Одежда на все случаи жизни | 12.04 |  |
| 28 | Калейдоскоп замечательных игр. | 19.04 |  |
| 29 | Народная сказка своими руками. | 26.04 |  |
| 30 | Телевизор, сотовый телефон, компьютер. Что о них надо знать? | 17.05 |  |
| 31 | Народные игры на Дону | 24.05 |  |
| 32 | Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах.  Закаляйся, если хочешь быть здоров! | 31.05 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:  Педсоветом школы  МБОУ Туроверовская ООШ  Протокол №1 от 29 .08.2018 г.  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Лаптуров | Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Рябцева  29.08. 2018 г |