

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Азбука здоровья» предназначена для учащихся 7, 8 классов. Основная цель предлагаемой программы – научить ребенка быть здоровым быть душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения.

Цель программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

1. Систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения.
2. Развивать у обучающихся осознание их личной безопасности.
3. Сформировать конкретные умения, навыки и модели поведения в обществе.
4. Воспитывать любознательность, честность, творческую инициативу.

Содержание программы подчиняется целям образовательного учреждения в обучении правилам поведения, обеспечивающим сохранность жизни и здоровья обучающихся в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта и тесно связано с содержанием занятий по основам безопасности жизнедеятельности, уроков физической культуры, окружающего мира.

Условия реализации программы: занятия могут проходить в светлом проветренном помещении, на свежем воздухе и состоят из четко продуманной и организованной работы: рассказы и беседы, экскурсии, игровые тренинги, просмотр фильмов и мультфильмов, оздоровительная гимнастика, конкурсы, викторины, чтение произведений художественной литературы на темы безопасности жизнедеятельности с обсуждением. Необходимо обеспечить большой подбор наглядного, дидактического и предметного материала, литературы.

Занятия строятся таким образом, чтобы интеллектуальный и моторный компонент выступали в них равнозначно.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Содержание программы направлено на стимулирование познавательной деятельности обучающихся, развитие положительной мотивации к двигательной активности, формированию гигиенически важных умений, навыков и полезных привычек, развитие творческих способностей личности ребенка, его коммуникативных навыков.

Предлагаются занятия, каждое из которых посвящено отдельной теме. Большую часть этих занятий предлагается провести в форме бесед, деловых игр, практических занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- Слушать и понимать речь других.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

В ходе реализации программы у обучающихся развиваются такие качества личности как смелость, выдержка, взаимопомощь, творчество, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Учащиеся проникаются интересом к окружающему миру, расширяют знания и навыки по гигиенической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 класс.

Задачи:

1. Формировать жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки.
2. Развивать положительную мотивацию к двигательной активности.
3. Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Безопасное поведение. Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами.

Вредные привычки. Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.

Ребенок за компьютером. Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.

Оздоровительные мероприятия. Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшения здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки. Зимние игры: развлечения и опасность.

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Безопасное поведение	12	6	6
2.	Вредные привычки	14	10	4
3.	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	16	6	10
4.	Ребенок за компьютером	8	4	4
5.	Оздоровительные мероприятия	20	6	14
	Итого:	70	32	38

8 класс.

Задачи:

1. Сформировать у обучающегося позицию признания ценности здоровья.
2. Усовершенствовать навыки сознательного выполнения гигиенических умений, навыков и полезных привычек.
3. Развить рациональные приемы мышления и деятельности.

Чистота и здоровье. Личная гигиена. Уход за волосами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена помещений. Закаливание. Правила закаливания. Чувства и поступки. Эмоции. Стресс.

Вредные привычки - Злые волшебники. Вред курения. Вред алкоголя. Вред наркотиков. Отказ от вредных привычек. Выбор здорового образа жизни.

Помоги себе сам. Распорядок дня. Сбор в школу. Занятия после школы. Правила вежливого общения. Разговор по телефону. Поведение, которое радует родителей. Что такое дружба.

Оздоровительные мероприятия. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на релаксацию. Спорт для всей семьи – «Движение – это жизнь».

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Чистота и здоровье	16	6	10
2.	Вредные привычки - Злые волшебники	22	10	12
4.	Помоги себе сам	16	6	10
5.	Оздоровительные мероприятия	14	4	10
6.	День здоровья	2	-	2
	Итого:	70	26	44

Оценивая обучающихся в рамках программы «Азбука здоровья», преподаватель постоянно прослеживает процесс развития школьника, корректирует его стремление сохранять и укреплять свое здоровье, направляет на поисковую активность по расширению знаний и навыков по гигиенической культуре.

Виды контроля при этом следующие:

- диагностическое тестирование;
- самостоятельная двигательная деятельность обучающихся на занятиях;
- игры – тренинги.

По завершении каждого года обучения проводится итоговое занятие в виде праздника Здоровья.

