

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

Никольский досуговый центр

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>03</u> » <u>08</u> 2018г.	«Согласовано» Зам. по УВР <u>[подпись]</u> Земляная Л.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <u>[подпись]</u> Коробейникова Т.В. Приказ № <u>013-186а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
---	--	--

Рабочая программа

группы дополнительного образования

по учебному курсу «Сохрани свое здоровье сам»

2018-2019 учебный год

Разработала программу:

педагог дополнительного образования

Новозова Оксана Николаевна

2018 год

## Пояснительная записка

«Сохрани свое здоровье сам» является частью раздела «Ознакомление с окружающим миром» и нацелена на воспитание в детях активного и сознательного отношения к своему здоровью, формирование навыков здорового образа жизни. Программа обосновывает прививаемые у воспитанников гигиенические, здоровье сберегающие умения доступным для его возраста объемом знаний об устройстве и функционировании человеческого организма. Важнейшей концептуальной особенностью программы является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, которая рассматривается в неразрывной связи со всеми остальными культурами.

Длительность занятия 20 минут, в течение которых детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления ранее усвоенных знаний и умений.

Количество часов в неделю - *1 час*.

Количество часов в год - *33 часа*.

**Цель:** формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- сохранения и укрепления здоровья
- развитие функциональных возможностей организма
- формирование представлений о здоровом образе жизни
- привитие необходимых навыков и привычек здорового образа жизни

**К концу года дети должны:**

- владеть техникой построения, ходьбы, бега, прыжков в длину;
- выполнять 3–5 подвижных игр, в том числе со скакалкой, мячом;
- выполнять упражнения для равновесия, правильной осанки;
- соблюдать основные правила гигиены;
- знать и выполнять комплекс утренней гимнастики.

В 6 колонке представлены универсальные учебные действия (УУД). Курсивом выделен повышенный уровень, который не является обязательным для всех воспитанников. Обозначение УУД: *Л.* -личностные, *П.* -познавательные, *Р.* - регулятивные, *К.* -коммуникативные.

**Личностные** (личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование; нравственно-этическая ориентация);

**Регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);

**познавательные** (общеучебные универсальные действия; логические универсальные действия; постановка и решение проблемы);

**Познавательные**(общеучебные универсальные действия; логические универсальные действия; постановка и решение проблемы);

**Коммуникативные** (умения строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах); умения коммуникации – работать с информацией, выражать свои мысли в устной и письменной форме, слушать и читать с пониманием).

Календарно - тематическое планирование «Сохрани свое здоровье сам»

Дата	№ задания по тетради, страница	Кол – во часов	Тема занятия	Задачи	Специфические универсальные учебные действия (соответствующие содержанию предмет
	3-1 стр.3-5	1	<b>1)1.Знакомство.</b> Человек и его здоровье	- Обосновать проблему здоровья человека и его значения для жизни, - дать представление о важности основных навыков, необходимых для сохранения здоровья, - ознакомить с новым видом занятий, рабочей тетрадью «Сохрани своё здоровье сам» и её героями.	<i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. <i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
	3-2 стр6-7.	2	<b>1)2.Как мы устроены.</b>  <b>2)3.Практическая работа</b>	- познакомить с общим строением тела человека, основным назначением и расположением его внутренних органов, - научить их представлять, что находится в каждой части тела, - вызвать интерес к жизни своего организма	<i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. <i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
	3-3 стр. 8-9	2	<b>1)4.Здоровая кожа – защита нашего тела.</b>  <b>2)5.Практическая работа.</b>	- познакомить с особенностями кожи человека, её значением для сохранения здоровья, подвести к пониманию значения гигиенических правил	<i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого <i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
	3-4стр.10-11	2	<b>1)6.Защитись от инфекции.</b>  <b>2)7.Практическая работа.</b>	- научить основным правилам первой помощи при мелких травмах – ушибах, порезах, потертостях, - познакомить с главными составляющими аптечки первой помощи	<i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. <i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого

3-5 стр.12-13	1	<b>1)8.</b> Чувства-разведчики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление об основных органах чувств человека,</li> <li>-более подробно познакомить с чувством осязания,</li> <li>-показать с помощью игры важность самого древнего чувства нашего организма</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
3-6 стр.14-15	1	<b>1)9.</b> Проверяем зрение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформулировать представление о значении зрения для полноценной жизни,</li> <li>- воспитать бережное отношение к нему,</li> <li>- развить медицинскую и гигиеническую активность ребенка</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
3-7 стр.16-17	1	<b>1)10.</b> Упражняем зрение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сохранения хорошего зрения,</li> <li>- обучение некоторым видам гимнастики для глаз,</li> <li>- воспитание бережного отношения к зрению</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
3-8 стр.18-19	2	<b>1)11</b> -Берегите уши.  <b>2)12.</b> Практическая работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с основами функционирования органа слуха и равновесия,</li> <li>- объяснить необходимость бережного и сознательного отношения к своему организму, добиться понимания того, насколько важно беречь слух</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
3-9 стр.20-21	1	<b>1)13.</b> Кровь - удивительная жидкость внутри нас.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с системой кровообращения и работой сердца человека,</li> <li>- сформировать понимание важности здорового образа жизни,</li> <li>- пробудить медицинскую и двигательную активность</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>

	3-10 стр.22-23	2	1)14. Дышите глубже!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с основными особенностями работы дыхательной системы,</li> <li>- сформировать правильное отношение к гигиене дыхания</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
			2)15.Практическая работа.		
	3-11 стр.24-25	2	1)16 .Скелет человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить имеющиеся знания в этой области</li> <li>- закрепить их</li> <li>-убедить в необходимости дальнейшего изучения человеческого организма, в необходимости занятий физкультурой и спортом</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
	3-12 стр.26-27	1	1)18.С утра до вечера. Режим дня.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать сознательное отношение к режиму дня</li> <li>- воспитать привычку соблюдать режим дня</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
	3-13 стр.28-29	2	1)19. Как научиться не вставать с левой ноги?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с некоторыми видами утренней гимнастики,</li> <li>- сформировать правильное отношение к ежедневной двигательной активности</li> <li>- научить упражнениям для борьбы с плоскостопием</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>
	3-14 стр.30-31	1	1)21. Зачем нам еда?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить знания о питании и его роли</li> <li>- познакомить с основами процесса пищеварения в организме человека</li> <li>- сформировать сознательное отношение к еде</li> </ul>	<p><i>Л.</i> Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого.</p> <p><i>Р.</i> Соблюдает гигиенические требования на занятиях.</p> <p><i>П.</i> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе.</p> <p><i>К.</i> Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого</p>

3-15 стр.32-33	2	1) 22.Правильное питание.  2) 23.Практическая работа.	- сформировать представление о правильном питании, пользе здоровой пищи - расширить и активизировать их знания о полезных продуктах	Л. Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. Р. Соблюдает гигиенические требования на занятиях. П. Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. К. Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
3-16 стр.34-35	1	1/24. Витамины и здоровье	- познакомить с основными сведениями о значении витаминов для здорового питания - обратить внимание на важность формирования привычки к правильному питанию, употреблению свежей и здоровой пищи	Л. Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. Р. Соблюдает гигиенические требования на занятиях. П. Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. К. Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
3-17 стр.36-37	2	1) 25.Чтобы зубы не болели.  2) 26.Практическая работа.	- познакомить со строением зубов - объяснить, насколько важно иметь здоровые зубы - выявить их знания в этой области - сформировать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами	Л. Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. Р. Соблюдает гигиенические требования на занятиях. П. Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. К. Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого
3-18 стр.38-39	1	1/27. Учимся правильно учиться Практическая работа	- сформировать правильное представление о гигиене обучения - показать значение режима дня в жизни ученика - познакомить с некоторыми видами гимнастики для пальцев и кисти	Л. Следует правилам личной гигиены по примеру, образцу, инструкции взрослого. Р. Соблюдает гигиенические требования на занятиях. П. Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. К. Оценивает действия других, используя понятия “правильно” и “неправильно” под руководством взрослого.
3-19 стр.40-41	1	1/28. Прогулка. Растения наших лесов	- познакомить с некоторыми видами растений Средней полосы России - расширить знания по данной теме	Л. Участвует со взрослыми в уходе за домашними животными и растениями Р. Соблюдает гигиенические требования на занятиях. П. Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. К. Высказывает свои объяснения явлениям природы и поступкам людей на основе услышанного

	3-20 стр.42- 43	2	<b>1) 29</b> Ядовитые и лекарственные растения.  <b>2) 30.</b> Практическая работа	- познакомить с некоторыми распространенными ядовитыми растениями и грибами наших лесов, с лекарственными растениями - обратить внимание на необходимость осторожного отношения к неизвестным растениям и грибам	<b>Л.</b> Участвует со взрослыми в уходе за домашними животными и растениями <b>Р.</b> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <b>П.</b> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <b>К.</b> Высказывает свои объяснения явлениям природы и поступкам людей на основе услышанного.
	3-21 стр.44- 45	2	<b>1)31-</b> Собираем дары леса. <b>2)32.</b> Практическая работа	- проверить полученные знания о съедобных и несъедобных растениях и грибах	<b>Л.</b> Участвует со взрослыми в уходе за домашними животными и растениями <b>Р.</b> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <b>П.</b> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <b>К.</b> Высказывает свои объяснения явлениям природы и поступкам людей на основе услышанного.
	3-22 стр.46- 47	1	<b>1/33.</b> Заключительное занятие	- оценить то, чему научились дети за год - активизировать их знания - привлечь их интерес к изучению естественных наук	<b>Л.</b> Проявляет интерес к занятиям как к новой игре. <b>Р.</b> Соблюдает гигиенические требования на занятиях. <b>П.</b> Фиксирует в рисунке информацию об окружающем мире и о себе. <b>К.</b> Высказывает свои объяснения явлениям природы и поступкам людей на основе услышанного.

Материально-техническое обеспечение:

**Для учителя:** 1. Зверева М.В. Школа здоровья для детей и их родителей: Дидактические материалы для детей старшего дошкольного возраста.

**Для воспитанников:** 1. Зверева М.В. Методические рекомендации к тетради для старших дошкольников «Сохрани свое здоровье сам!»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей

**Оборудование для практических работ:** карандаши, фломастеры, цветная бумага, ножницы, клей, пластилин, геометрические фигуры разной формы и из разных материалов.

**Наглядное пособие:**

1. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк.

2. «Хочу знать всё»-детская энциклопедия. Т.В.Воронина, Е.Я. Мигунова.