

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Нижний Новгород Нижегородский институт развития образования

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о здоровье»

Спортивно-оздоровительное направление

**О. С. Гладышева, зав. кафедрой здоровьесбережения
в образовании ГОУ ДПО НИРО;**

**И. Ю. Абросимова, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения в
образовании ГОУ ДПО НИРО**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

В основу предлагаемой программы положена разработанная авторами и широко апробированная на территории Нижегородской области и других территориальных образований РФ программа «Уроки здоровья и ОБЖ (1—4)». Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм ее использования в школьной практике полностью отвечают требованиям нового ФГОС для начальной школы, а деятельностная парадигма, на которой построена содержательная основа программы, — основной концепции ФГОС общего образования.

Программа «Разговор о здоровье» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников — формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Главной целью данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой — через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

В программе внеурочной деятельности по культуре здоровья ведущими являются ценностно-развивающие цели, средствами достижения воспитательного и развивающего эффекта которых выступают конкретные знания. Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающийся в деятельности учащихся.

При этом оценка результатов реализации программы в отношении младших школьников не должна носить традиционного характера, поскольку главным результатом ее являются практические навыки детей, их умение принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповые работы по решению проблемных ситуаций и т. п. Образцы таких диагностических приемов предложены в соответствующих методических рекомендациях.

Кроме приобретения младшими школьниками важных социальных практических навыков, наиболее важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений, обучающихся о своем здоровье и способах его сохранения и преумножения, то есть формирование определенных ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни. Эти результаты, возможно, оценивать посредством различных вариантов анкетирования, которые также приводятся в методических рекомендациях.

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свое развитие и свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы он с самого начала работы по данной программе вел собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты, строил результативные графики и диаграммы.

№	Темы занятий	Количество часов
Первый год обучения		
1	Я и школа	3
2	Что такое здоровье	8
3	Мир вокруг и я	10
4	Дыхание и жизнь	8
5	Хотим быть здоровыми — действуем!	8
	<i>Итого за первый год</i>	37
Второй год обучения		
6	Еще раз вспомним, что такое здоровье	2
7	Питание и жизнь	10
8	Движение и жизнь	10
9	Развитие и жизнь	10
10	Хотим быть здоровыми — действуем!	2
	<i>Итого за второй год</i>	34
Третий год обучения		
11	Непрерывность жизни	10
12	Здоровье и общество	18
13	Хотим быть здоровыми — действуем!	4
	<i>Итого за третий год</i>	32
Четвертый год обучения		
14	Познай себя	5
15	Правила общения	5
16	Общение и конфликты	8
17	Здоровье и эмоции	4
18	Школа и здоровье	7
19	Знаешь, как быть здоровым, — действуй!	3
	<i>Итого за четвертый год</i>	32
	<i>Всего</i>	136

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый год обучения

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. 1 пшена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальновзоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помогите другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения

Еще раз о здоровье. От чего зависит твоё здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоё семейство — настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Ожидаемые результаты реализации программы

Потребностно-мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно-ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

Деятельностно-поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или/и сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С. Гладышева ; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

2. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

3. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

4. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

5. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.

6. *Абросимова, И. Ю.* Формирование ценностных ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников : методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ 2009. — 32 с.