

Рабочая программа курса «Школа докторов природы» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и учебно – методического пособия «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» /Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е.Жиренко – Москва.: Вако, 2011.

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением. Эту проблему можно решить на занятиях курса «Школа докторов природы».

Цель курса

- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи курса

- формировать у детей мотивационной сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психологическое саморазвитие.

Общая характеристика курса

Важно, чтобы обучающиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление табака, алкоголя). Ведь обучение здоровому образу жизни особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок на занятиях. В самом деле, нужно ли оценивать в баллах открытость и честность в дискуссии или степень включения ученика в общую работу класса? Важным элементом подобного обучения является оценка уроков учениками. Она отражает, вовлечены ли эмоционально ученики в происходящее на уроке, а также то, что они усвоили.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «школа докторов природы» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Школа докторов природы» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Содержание занятий, их направленность обусловлены общими задачами формирования личности ребёнка, познавательным содержанием игровых задач и игровых действий. Разработки занятий по конкретным темам содержат нравственные требования и взаимоотношения между детьми, к следованию нормам поведения.

Использование возможностей здоровьесберегающих педагогических технологий в конечном итоге приведёт к повышению интереса к знаниям, обеспечит ребёнку получение знаний, обеспечит ребёнку получение знаний о целостности и гармонии мира, пробудит в нём осознание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Новизна выбранной темы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни учащихся н/шк.

Чтобы знания легко усвоить, глубоко понять и запомнить при этом надолго, его нужно представить цельным, в одном обобщающем представлении. Его нужно сделать таким, чтобы оно вызывало обычные, привычные ассоциации, связанные с растениями. Животными, птицами, предметами обихода – наша память запоминает подобное практически безгранично.

Актуализация знаний проводится в виде опросов, предложенных учителем, конкурсов, сказок, рисунков, выполненных детьми дома.

Занятия «Школы докторов природы», и в том числе физкультминутки, содержат два основных структурных компонента:

А) мотивационный компонент – т.е. выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса;

Б) операционный компонент – научить учащихся организовывать свою совместную здоровьесберегающую деятельность в соответствии с учебной задачей.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Школа докторов природы» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

Место курса в плане внеурочной деятельности

В соответствии с основной образовательной программой начального общего образования курс «Школа докторов природы» изучается с 1-го по 4-й класс. Курс «Школа докторов природы» составляет в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах 35 часов (1 час в неделю). Программа курса включает в себя 138 занятий и рассчитана на четыре года обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- *оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- *объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- *определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;
- учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы;
- учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи;
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- *учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Дети научатся:

- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки, укрепляющие здоровье;
- познавать самого себя и свои возможности; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы времяпрепровождения; качества, достойные уважения; качества важные для дружбы;
- рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Дети получают возможность научиться:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- оценивать себя;

- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

Предполагаемый общий результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- повышение уровня знаний по здоровому образу жизни;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- способность школьника соблюдать правила ЗОЖ.

Критерии результативности:

1. Автоматизм навыков личной гигиены.
2. Эффективность программы оценивается по результатам диагностики
 - экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников;
 - анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать

правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

К концу 2 года обучения:

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

К концу 3 года обучения:

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниями; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу;

чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

К концу 4 года обучения:

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся

грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».