

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 11 города Невинномысска Ставропольского края

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО учителей

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №11
Демина Н. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ СОШ № 11
Рябова Г.И.

Приказ № 477 – од от
« ____ » _____ 2018г.

**Рабочая программа
на 2018-2019 учебный год**

По предмету (спецкурс и т.д.) Радуга здоровья

Класс _____3_____

Количество часов по программе 35 часов

Календарно - тематическое планирование составлено учителем биологии

Харитоновой И. А

Принято на заседании

педагогического совета

протокол №1 от «31» августа 2018 года

Пояснительная записка

Программа «Радуга 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. Названные программы были обобщены, проанализированы, переработаны и в итоге легли в основу программы «Радуга здоровья».

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Предлагаемые валеологические занятия по программе «Радуга 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 «Радуга 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.
3. Развитие познавательной сферы воспитанников. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.
4. Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.

5. Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.
6. Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических умений и навыков.
7. 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.
8. Развитие физической активности, мелкой и общей моторики воспитанников через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультурминутки, гимнастик.
9. Развитие основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей.
10. 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.

Планируемые результаты освоения

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, коммуникативны **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):

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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.

Программа «Радуга здоровья» по возрасту предназначена для обучающихся, воспитанников начальной школы

По продолжительности реализации - четырёхгодичная и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объём и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

Режим и формы занятий с детьми, методические рекомендации по их проведению.

Валеологические занятия по программе «Радуга здоровья» проводятся 1 раз в неделю.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, тематические прогулки, праздники. Для организации деятельности школьников на занятиях используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы работы.

Необходимым условием успешной работы является умение педагога естественно, непринужденно, с юмором играть с детьми в развивающие игры, вести занятия, затрагивать и объяснять самые острые проблемы и понятия - о любви, дружбе, уважении, вредных привычках и др.

На занятиях нужно отмечать искренность детей, их умение улыбаться, радоваться, проникаться интересом к окружающему миру. Можно дарить детям листики-карточки с добрыми словами, например: «Ты добрый человек». Они очень радуются этим словам. Педагогу важно быть всегда доброжелательным. Выслушивать ответы, не показывая своего отрицания даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе отве-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 11 города Невинномысска Ставропольского края

тить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Необходимо иметь терпение и уважение к самым неожиданным детским ответам.

Учителю необходимо найти нужный тон в общении с детьми, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринужденности и взаимопонимания.

**Календарно-тематический план спецкурса
«Радуга здоровья» для 3-х классов (35 часов, 1 час в неделю)**

№	дата	Тема занятия	Требования к уровню подготовки
1	1-8.09	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	Ценности здоровья, значения правильного питания. Питательные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Пищеварительная система. Взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы. Правила здорового питания.
2	10-15.09	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	Вкусовые свойства различных продуктов и блюд. Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.
3	17-22.09	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.
4	24-29.09	Представление о вредных пищевых добавках.	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329... Представление об экспертизе продуктов.
5	1-6.10	Сервировка стола. Где и как готовят пищу. Безопасность на кухне	Питание, здоровье, правила гигиены. Правила сервировки. Культура питания. Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.
6	8-13.10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Состав продуктов. Режим правильного питания. Меню, его составление.
7	15-20.10	Что и как можно приготовить из рыбы	Продукты, богатые йодом. Какую пользу приносит употреб-

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 11 города Невинномысска Ставропольского края

		Дары моря на столе	ление морских продуктов.
8	22-27.10	Вода и другие полезные напитки.	Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков. Из чего делают витаминные напитки. Как сделать полезные напитки.
9	6-10.11	Молоко и молочные продукты	Молочные продукты. Продукты, изготовленные из молока. Польза молочных и молочнокислых продуктов.
10	12-17.11	Продукты, богатые углеводами. Их польза и вред.	Углеводы. Продукты, богатые углеводами. Составление меню из продуктов, богатых углеводами.
11	19-24.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья. Здоровье, питание, спорт, рацион.
12	26 - 01.12	Практическая работа «Как составить меню недели»	Составление меню на неделю.
13	03 - 08.12	Блюда из зерна.	Зернобобовые растения. Виды каш. Хлеб – всему голова. Различные национальные сорта хлеба.
14	10 - 15.12	Традиционные блюда донских казаков.	Знакомство с традиционными блюдами донских казаков.
15	17- 22.12	Витамины от простуды. Фармацевтика – аптечные витамины.	Представление о ценности здоровья, значении приема витаминов для предотвращения простудных заболеваний. Детские профилактические витамины.
16	24- \29.12	Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье?	Понятие «эмоции». Положительные и негативные эмоции. Влияние эмоций на организм человека.
17	09—12.01	Что такое дружба и коллектив? Народная мудрость о дружбе?	Дружба. Коллектив. Высказывания великих людей о дружбе. Литературные произведения о дружбе.
18	14-19.01	Помни о других	Забота. Помощь. Оказание помощи слабым, престарелым людям.
19	21-26.01	Уважай своё время и время других.	Время. Трудолюбие и лень. Понятие «рациональное» использование времени. Пословицы и поговорки о труде и лени.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 11 города Невинномысска Ставропольского края

20	28.01- 02.02	Ничто не сломит дружбы нашей!	Конфликтные ситуации. Приёмы самостоятельного выхода из конфликтных ситуаций. Общепринятые правила коммуникации. Работа в группе для достижения общей цели. Коллектив – единое целое. Признаки недружелюбной группы, как из неё выйти.
21	04-12.02	Путешествие в страну Вежливости.	Вежливые слова, используемые в разных жизненных ситуациях: приветствие, прощание, благодарность.
22	18-22.02	Экстремальные ситуации в населённом пункте	Опасные зоны в помещении, на улице. Правила безопасного поведения при негативных, экстремальных ситуациях в городе (посёлке)
23	25- 02.03	Вызов экстренной помощи.	Правила вызова экстренной медицинской, помощи, полиции, пожарной помощи и т.д.
24	04- 09.03	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	Фрукты и овощи, как источники витаминов. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины.
25	11 -16.03	Так много всего нас окружает	Разнообразный мир вещей. Вещи, которые нас окружают. Как ими пользоваться и ухаживать за ними.
26	18- 23.03	. Правила чтения.	История книгопечатания на Руси. Кирилл и Мефодий – создатели славянской азбуки. Правила чтения книги. Как правильно читать, чтобы сохранить зрение.
27	01-06.04	В удивительном царстве книг	Библиотека. Каталог. Части книг. Правила поведения в библиотеке. Правила обращения с книгой.
28	08-13.04	Как появилась одежда? Одежда на все случаи жизни	История появления одежды. Виды одежды. Правила выбора одежды в зависимости от сезона и от вида деятельности. Понятие «мода». Мужская и женская одежда. Одежда для спорта, учёбы, отдыха.
29	15.-20.04	Калейдоскоп замечательных игр.	Развивающие и познавательные игры. Изготовление игр своими руками. Правила техники безопасности в процессе изготовления игр.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 11 города Невинномысска Ставропольского края

30	22-27.04	Народная сказка своими руками.	Земледельческий календарь на Руси. Выполнение коллективного творческого дела.
31	29-04.05	Телевизор, сотовый телефон, компьютер. Что надо о них знать?	Современная бытовая техника. Правила использования сотового тел. в школе. Правила безопасного пользования сотовым телефоном. Правила просмотра телевизионных программ. Правила безопасной работы на компьютере.
32	06-11..05	Народные игры на Дону	Народные игры казаков. Выполнение правил в игре. Правила поведения в коллективе. Основные правила ЗОЖ.
33	13-18.05	Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах.	Правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, в общественных местах.
34	20-25.05	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Подвести итог своим знаниям о правильном питании.
35	27.-30.05	Итоговое занятие	зачет
		Итого – 35 часов	