Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании кафедры начальных классов протокол от 30.08.2020 № 1	педагогическим советом, протокол от 30.08.2021 № 1	приказом директора МБОУ СОШ №1 от 01.09.2021 № 86-д

Директор
МБОУ СОШ 1
Воробьев
Борис
Николаевич

Тульская
область, г.
Узловая, ул.
Володарского, д.5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Экология души»

3 класс

Разработана

Панарьиной О.А., Киселевой
Е. В., Савельевой Г.Г,
Варфоломеевой Е.Ю.,
учителями начальных классов

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора всех времѐн и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привѐл к тому, что человек всѐ меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребѐнок и подавно.

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребѐнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребѐнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребѐнку научиться любить себя, своѐ тело, своѐ здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем, » – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.
Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

В основу программы были положены разработки занятий по валеологии для учащихся младших классов Обуховой Л.А. и Лемяскиной Н.А.

Цель программы:

Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях;
- формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях;
- воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;
- формировать коллектив.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;
- социальное формирование личности с учѐтом еѐ фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;
- корректировку и развитие психических свойств личности детей.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании спрактическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

Форма проведения занятий: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

Программа предусматривает различные формы и методы работы:

- теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с учебной литературой;
- работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;
- практические занятия;
- встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

Форма проведения занятий:

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопленных знаний, умений и практического опыта.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки и динамические часы включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори солнце в себе»).

Программа рассчитана на один год для учащихся 3 классов.

Занятия проходят 1 раза в неделю по одному часу со второго полугодия. В год – 17 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

✓ развитие любознательности и формирование интереса к изучению природы методами искусства и естественных наук;

✓ развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своѐ отношение к окружающему миру природы различными средствами

(художественное слово, рисунок, живопись, различные жанры декоративно-прикладного искусства, музыка и др.);

✓ воспитание ответственного отношения к природе, осознание необходимости сохранения окружающей среды;

✓ формирование мотивации дальнейшего изучения природы.

Метапредметные результаты:

✓ овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;

✓ освоение элементарных приѐмов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста: формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;

✓ формирование приѐмов работы с информацией, что включает в себя умения поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме – в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и др.;

✓ развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Предметные результаты

К концу обучения учащиеся должны

знать:

- понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;
- как относиться к наказаниям;
- элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;
- как дарить и принимать подарки;
- как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

уметь:

- применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
- дарить и принимать подарки;
- применять на практике правила поведения за столом;
- вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

Оценка результатов деятельности.

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставлены вопросы дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровья, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Чего не надо бояться.	1	0,5	0,5
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	0,5	0,5
3	Почему мы говорим неправду.	1	0,5	0,5
4	Почему мы не слушаемся родителей.	1	0,5	0,5
5	Надо уметь сдерживать себя.	1	0,5	0,5
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	0,5	0,5
7	Как относиться к подаркам?	1	0,5	0,5
8	Как следует относиться к наказаниям	1	0,5	0,5
9	Как нужно одеваться	1	0,5	0,5
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	0,5	0,5
11	Как вести себя, если что-то болит.	1	0,5	0,5
12	Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5
13	Как вести себя в общественных местах.	1	0,5	0,5
14	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	0,5	0,5
15	Что делать, если не хочется в школу?	1	0,5	0,5
16	Чем заняться после школы.. Как выбирать друзей.	1	0,5	0,5
17	Как помочь родителям.	1	0,5	0,5
	ИТОГО	17	8,5	8,5

1.Чего не надо бояться.
Как воспитывать уверенность и бесстрашие.Чего мы боимся.
Практические занятия
Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».
Практическое занятие: «Нарисуй свой страх»
2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
Беседа с активным слушанием «Спеши делать добро».
Практические занятия
Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.
Иллюстрирование пословиц.
3.Почему мы говорим неправду.
Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах
и поговорках.
Практические занятия
Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка.
4. Почему мы не слушаемся родителей.
Надо ли прислушиваться к советам родителей.
Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.
Практические занятия
Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробьишко». Игра «Пожелания себе»
5.Надо уметь сдерживать себя.
Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность.
Практические занятия
Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
Как отучить себя от вредных привычек.
Практические занятия
Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку»
7. Как относиться к подаркам?
Как принимать подарки. Как дарить подарки.
Практические занятия
Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме. Игра «Выбери ответ»
8. Как следует относиться к наказаниям
Наказание – как средство воспитания.
Практические занятия
Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде»)
Динамический час.
9. Как нужно одеваться
Твоя одежда.
Практические занятия
Игры «Кто больше», «Правильный ответ», «Закончи фразу». Оздоровительная минутка.
10. Как вести себя с незнакомыми людьми.
Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности.
Практические занятия
Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»
11.Как вести себя, если что-то болит.
Что такое боль.
Практические занятия
Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу»
12. Как вести себя за столом.
Сервировка стола. Правила поведения за столом.
Практические занятия
Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит».
Практикум по теме «Обед».
Как вести себя в гостях.
Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера.
Практические занятия
Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час.
13. Как вести себя в общественных местах.
Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.
Практические занятия
Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажиры»
14. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.
Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону?
Практические занятия
Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час.
15.Что делать, если не хочется в школу?
Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам».
Практические занятия
Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты».
16. Чем заняться после школы.
Как организовать свой досуг.
Практические занятия
Стихотворный монтаж. «О свободном времени». Игра «Давай поговорим». Динамический час.
Как выбирать друзей.
Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей»

Практические занятия
Игры «Хочу быть…», «Продолжи предложение», «Любит – не любит». Оздоровительная минутка «Солнышко».
17. Как помочь родителям.
Как доставить родителям радость.
Практические занятия
Игры «Если бы я был взрослым…», «Комплимент»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер занятия	Тема
1	Чего не надо бояться.
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
3	Почему мы говорим неправду.
4	Почему мы не слушаемся родителей.
5	Надо уметь сдерживать себя.
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
7	Как относиться к подаркам?
8	Как следует относиться к наказаниям
9	Как нужно одеваться
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.
11	Как вести себя, если что-то болит.
12	Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.
13	Как вести себя в общественных местах.
14	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.
15	Что делать, если не хочется в школу?
16	Чем заняться после школы. Как выбирать друзей.
17	Как помочь родителям.