**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Красноармейска Саратовской области**

**имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Н.М.»**

СОГЛАСОВАНО РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по ВР педагогическим советом Директор \_\_\_\_\_\_\_ И.В.Барабанова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Федяшина Е.В. протокол №1 от 26.08.2022 приказ от 30.08.2022 №455

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Здоровье – зеркало души»**

**Срок реализации – 1 год**

**Возрастная группа 10 – 11 лет**

Разработчик: Ченаш Елена Анатольевна

учитель начальных классов,

высшей квалификационной категории

г. Красноармейск

2022

**Пояснительная записка**

**Программа основана:**

ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 )

**Цель и задачи программы.**

Цель программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период их обучения в начальной школе, научить школьников быть здоровыми душой и телом, стремиться сохранить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи программы:

-сформировать у школьников знания, умения и навыки здорового образа жизни;

- развивать у обучающихся потребность в физическом самосовершенствовании;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Особенности программы:**

**Принципы, на которых строится программа:**

- Принцип научности, так как в основе программы лежат результаты анализа статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

-Принцип доступности, поскольку содержание программы соответствует возрастным особенностям младших школьников;

-Принцип системности, определяющий взаимосвязь, целостность содержания и форм предлагаемого курса.

**Содержание занятий** направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Основные виды деятельности учащихся**: навыки дискуссионного общения, опыты, игра. Изучение программного материала осуществляется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

-чтение сказок, стихов, рассказов;

-постановку драматических сценок, спектаклей;

-прослушивание песен и стихов;

-разучивание и исполнение песен;

-организацию подвижных игр;

-проведение опытов;

-выполнение физических упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

**Организация занятий** предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребенку его собственную индивидуальность и резерв возможностей организма, обеспечивающим повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества»

**Участники образовательной программы** : учащиеся 4 классы

**Сроки реализации образовательной программы**: один учебный год.

Программа рассчитана на 33 занятия по 1 учебному часу каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

В результате усвоения программы учащиеся должны

-уметь:

-выполнять санитарно-гигиенические требования, соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-знать:

-факторы, влияющие на здоровье человека;

-причины некоторых заболеваний;

-причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

-виды (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма, влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

-основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел(тема)** | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
|  |  | **Теоретических** | **Практических** |
| **Советы доктора Пилюлькина** | 33 | 25 | 8 |
| Итого: | 33 | 25 | 8 |

**Содержание разделов программы**

Советы доктора Пилюлькина – 33ч.

Школьный этикет - Ученики должны приходить в школу до начала уроков за 15 минут. Заранее приготовиться к нужному предмету и ждать учителя. Они должны успокоиться и привести себя в порядок, потому что учителю приятно, когда ученики опрятны и готовы к уроку.

Если ученик опоздал, то нужно постучать и спросить разрешения войти в класс. Когда войдешь, нужно поздороваться, объяснить причину опоздания и извиниться. И больше не опаздывать, потому что отвлекаешь от работы не только учителя, но и весь класс.

Пропуски уроков могут быть только по одной причине – из-за болезни. Ученик должен принести справку от врача или записку от родителей.

На уроках надо вести себя тихо, не разговаривать. Когда учитель объясняет, надо слушать внимательно, не перебивая. Если хочешь что-то спросить или сказать, подними руку, не выкрикивай.

На переменах надо открыть форточку, проветрить класс. Нельзя бегать по классу, по коридору. Если хочешь бегать, выйди на улицу.

Во время проведения праздничных линеек и мероприятий, нужно вести себя серьёзно, не баловаться, внимательно слушать, то, о чём говорится, не отвлекать одноклассников, принимать участие в школьных и городских мероприятиях. Бороться за честь класса и школы.

По дороге в школу необходимо соблюдать правила дорожного движения для пешеходов. В школе также необходимо соблюдать правила техники безопасности, о которых рассказывает учитель.

Правила общения

В Древней Руси в 12 веке Мономах учил вести беседу так: « При старших молчать, мудрых

слушать, без лукавого умысла беседовать, побольше вдумываться, не осуждать речью, не много

смеяться».

Ученик, придя в школу, должен поприветствовать не только своего учителя, но и всех взрослых, работающих в школе, сказав «Здравствуйте!» Обращаясь к одноклассникам, можно сказать: « Привет! Пока! «При обращении к друг другу надо быть вежливым, не грубить.

В повседневной речи нельзя говорить о том, что может обидеть собеседника, обзываться,

унижать других, сплетничать, обсуждать только интересующие тебя темы, разговаривать слишком громко, но и не слишком тихо, переспрашивать постоянно, отвечать вопросом на вопрос.

Не надо спорить с учителем, перебивать его, когда он объясняет. Если учителя нет в классе, нельзя шуметь и громко разговаривать.

Употреблять непристойные выражения очень плохо. Ведь они очень обижают и унижают всех людей. Дети, которые употребляют непристойные выражения, выглядят вульгарными, невоспитанными грубиянами. Из-за этого у них могут портиться отношения с окружающими. Потому что хорошо воспитанным мальчикам и девочкам неприятно с ними общаться.

Нужно говорить четко, ясно, доступно, полными предложениями, об отсутствующих говорить только хорошо, отвечать и реагировать на все вопросы, обращенные к тебе, пользоваться словами: «Извините, пожалуйста, спасибо» и т.д.

У любого ребенка, да и у взрослого тоже, поднимется настроение, если он услышит в свой адрес хорошие, добрые слова. И тогда на лицах будут чаще появляться улыбки.

О трудолюбии:

Где труд, там и радость.

О дружбе

Главным в школьной жизни является – умение дружить. Мы должны помнить правила крепкой дружбы:

1.Если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.

2. Поделись с товарищем тем, что у тебя есть.

3.Останови товарища, если он делает что-то плохое.

Правила гигиены здоровья

Данные правила составляют сами учащиеся. Выполняют маленькие практические задания.

Внешкольный этикет

Связь школьного и внешкольного этикета. Добавление новых правил.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** | **Корректировка**  **плана** |
|  | **Советы доктора Пилюлькина** | **33** |  |  |  |  |  |
| 1 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | 1 | 1 |  | 2.09.22 |  |  |
| 2 | Друзья – Вода и Мыло | 1 | 1 |  | 9.09 |  |  |
| 3 | Глаза – главные помощники человека | 1 | 1 |  | 16.09 |  |  |
| 4 | Подвижные игры | 1 | 1 |  | 23.09 |  |  |
| 5 | Чтобы уши слышали | 1 | 1 |  | 30.09 |  |  |
| 6 | Почему болят зубы? | 1 | 1 |  | 07.10 |  |  |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 |  | 1 | 14.10 |  |  |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | 1 |  | 21.10 |  |  |
| 9 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 28.10 |  |  |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека | 1 | 1 |  | 11.11 |  |  |
| 11 | Зачем человеку кожа? | 1 | 1 |  | 18.11 |  |  |
| 12 | Надежная защита организма | 1 | 1 |  | 25.11 |  |  |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 | 1 |  | 02.12 |  |  |
| 14 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 09.12 |  |  |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  | 16.12 |  |  |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 |  | 23.12 |  |  |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 1 |  | 13.01 |  |  |
| 18 | Какое настроение? | 1 | 1 |  | 20.01 |  |  |
| 19 | Я пришел из школы | 1 | 1 |  | 27.01 |  |  |
| 20 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 03.02 |  |  |
| 21 | Я -ученик | 1 | 1 |  | 10.02 |  |  |
| 22 | Я -ученик | 1 | 1 |  | 17.02 |  |  |
| 23 | Вредные привычки | 1 | 1 |  | 03.03 |  |  |
| 24 | Вредные привычки | 1 | 1 |  | 10.03 |  |  |
| 25 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 17.03 |  |  |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 | 1 |  | 07.04 |  |  |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 | 1 |  | 14.04 |  |  |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 |  | 21.04 |  |  |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 | 1 |  | 28.04 |  |  |
| 30 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 5.05 |  |  |
| 31 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 12.05 |  |  |
| 32 | Подвижные игры | 1 |  | 1 | 19.05 |  |  |
| 33 | Обобщающие уроки докторов Здоровья | 1 | 1 |  | 26.05 |  |  |

**Информационное обеспечение**

**Список литературы:**

1.Валеологизация образовательного процесса. Метод.пособие/Под ред. Н.И.Балакиреевой. –Новокузнецк, 2014.

2.Виноградова Н.Ф.Окружающий мир, 2-3 кл. -М.,2015.

3.Журнал «практика административной работы в школе» № 6 (93), 2015 г.

**Приложения**

**№ 1**

**Диагностика и исследование нравственной сферы школьника**

*(Фридман Г.М., Пушкина Т.А., Каплунович И.Я*. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. – М., 2010, с. 326-341)

Диагностика развития нравственной сферы ребенка чаще всего включает исследование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента нравственного развития. Исследование когнитивного компонента предполагает изучение осознания детьми нравственных норм и представлений о нравственных качествах. Исследование эмоционального компонента предполагает изучение нравственных чувств ребенка, эмоционального отношения к моральным нормам. Исследование поведенческого компонента предполагает выявление нравственного поведения в ситуации морального выбора, нравственной направленности личности во взаимодействии со сверстниками и т.д.

***Метод «Беседа»* (**предназначен для изучения представлений детей о нравственных качествах  **8-9 лет (2 класс)**

Развиваются обобщенные представления о доброте, честности, справедливости, дружбе. Складывается отрицательное отношение к таким моральным качествам, как хитрость, лживость, жестокость, себялюбие, трусость, леность.

*Вопросы для беседы:*

* Кого можно назвать хорошим (плохим)? Почему?
* Кого можно назвать честным (лживым)? Почему?
* Кого можно назвать добрым (злым)? Почему?
* Кого можно назвать справедливым (несправедливым)? Почему?
* Кого можно назвать щедрым (жадным)? Почему?
* Кого можно назвать смелым (трусливым)? Почему?

Выясняют соответствие представлений о нравственно-волевых качествах возрасту. Делается вывод о том, как меняются эти представления с возрастом.

***Методика «Что такое хорошо и что такое плохо?»***

Учащихся просят привести примеры: доброго дела, свидетелем которого ты был; зла, сделанного тебе другими; справедливого поступка твоего знакомого; безвольного поступка; проявления безответственности и др.

*Обработка результатов.*

Степень сформированности понятий о нравственных качествах оценивается по 3-х бальной шкале:

1 балл – если у ребенка сформировано неправильное представление о данном нравственном понятии;

2 балла – если представление о нравственном понятии правильное, но недостаточно четкое и полное;

3 балла – если сформировано полное и четкое представление

***Методика «Закончи историю»***

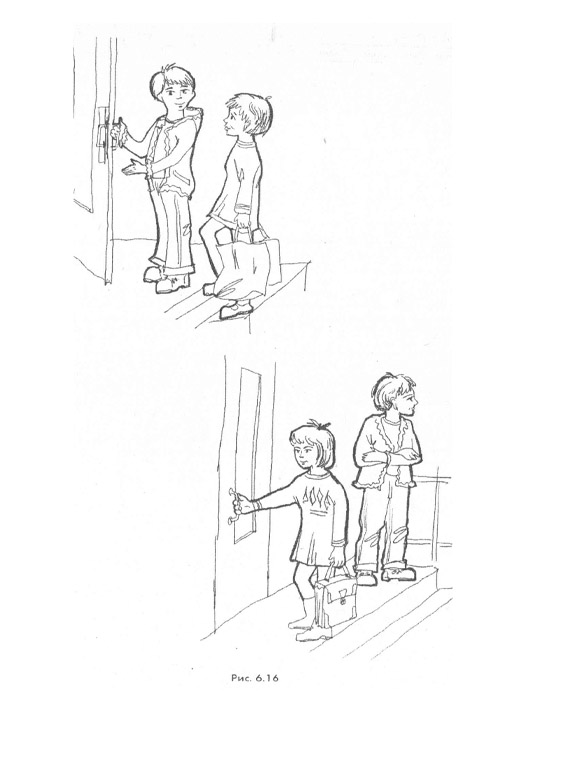
Детям читают рассказ-ситуацию из школьной жизни. Задаются вопросы: «Как называется такой поступок?», «О каком справедливом поступке ты можешь рассказать сам?». *Обработка результатов по вышеуказанной шкале.*

**Диагностика эмоционального компонента нравственного**

**развития**

***Методика «Сюжетные картинки»*** (предназначена для детей **1–2 классов)**

(по Р.Р.Калининой)

Ребенку предоставляются картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников. Он должен разложить картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой – плохие, объясняя свой выбор.

*Обработка результатов.*

0 баллов – ребенок неправильно раскладывает картинки (в одной стопке картинки с изображением плохих и хороших поступков), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – ребенок правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональные реакции неадекватны.

2 балла – ребенок правильно раскладывает картинки, обосновывает свои действия, эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.

3 балла – ребенок обосновывает свой выбор (называет моральные нормы); эмоциональные реакции адекватны, ярки, проявляются в мимике, активной жестикуляции и т.д.

***Методика «Что мы ценим в людях»*** (предназначена для выявления нравственных ориентаций ребенка).

Ребенку предлагается мысленно выбрать двух своих знакомых: один из них хороший человек, на которого ребенок хотел бы быть похожим, другой – плохой. После чего просят назвать те их качества, которые нравятся в них и которые не нравятся, и привести по три примера поступков на эти качества. Исследование проводится индивидуально. Ребенок должен дать моральную оценку поступкам, что позволит выявить отношение детей к нравственным нормам. Особое внимание уделяется оценке адекватности эмоциональных реакций ребенка на моральные нормы: положительная эмоциональная реакция (улыбка, одобрение и т.п.) на нравственный поступок и отрицательная эмоциональная реакция (осуждение, негодование и т.п.) – на безнравственный поступок.

*Обработка результатов.*

0 баллов – ребенок не имеет четких нравственных ориентиров. Отношения к нравственным нормам неустойчивое. Неправильно объясняет поступки, эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.

1 балл – нравственные ориентиры существуют, но соответствовать им ребенок не стремиться или считает это недостижимой мечтой. Адекватно оценивает поступки, однако отношение к нравственным нормам неустойчивое, пассивное. Эмоциональные реакции неадекватны.

2 балла – нравственные ориентиры существуют, оценки поступков и эмоциональные реакции адекватны, но отношение к нравственным нормам ещё недостаточно устойчивое.

3 балла – ребенок обосновывает свой выбор нравственными установками; эмоциональные реакции адекватны, отношение к нравственным нормам активное и устойчивое.

***Методика «Как поступать»*** (предназначена для выявления отношения к нравственным нормам).

Ребенку предлагается представить себе заданную ситуацию и сообщить, как бы он повел себя в ней. Например, *первая ситуация*: во время перемены один из твоих одноклассников разбил окно. Ты это видел. Он не сознался. Что ты скажешь? Почему? *Вторая* *ситуация*: одноклассники сговорились сорвать урок. Как ты поступишь? Почему?

*Обработка результатов по вышеуказанной шкале.*

***Методика «Закончи предложение»*** (методика Н.Е. Богуславской)

Детям предлагается бланк теста, где необходимо закончить предложения несколькими словами.

1. Если я знаю, что поступил неправильно, то …
2. Когда я затрудняюсь сам принять правильное решение, то …
3. Выбирая между интересным, но необязательным, и необходимым, но скучным занятием, я обычно …
4. Когда в моем присутствии обижают человека, я …
5. Когда ложь становится единственным средством сохранения хорошего отношения ко мне, я …
6. Если бы я был на месте учителя, я …

*Обработка результатов по вышеуказанной шкале.*

Незаконченные предложения, или моё отношение к людям.

Отношение к друзьям

Думаю, что настоящий друг …

Не люблю людей, которые …

Больше всего люблю тех людей, которые …

Когда меня нет, мои друзья …

Я хотел бы, чтобы мои друзья …

Отношение к семье

Моя семья обращается со мной как …

когда я был маленьким, моя семья …

*Чувство вины*

Сделал бы все, чтобы забыть …

Моей самой большой ошибкой было …

Если ты совершаешь дурной поступок, то …

*Отношение к себе*

Если все против меня …

Думаю, что я достаточно способен …

Я хотел бы быть похожим на тех, кто …

Наибольших успехов я достигаю, когда …

Больше всего я ценю …

*(Богуславская Н.Е., Купина Н.А.* Веселый этикет. – Екатеринбург: «АРД ЛТД»,2013, с. 37)

***Анкета-опросник «Настоящий друг»***

(*Прутченков А.С.* Наедине с собой. М. 2014, с. 154)

1. Делится новостями о своих успехах.

2. Оказывает эмоциональную поддержку.

3. Добровольно помогает в случае нужды.

4. Стремиться, чтобы другу было приятно в его обществе.

5. Не завидует другу.

6. Защищает друга в его отсутствие.

7. Терпим к остальным друзьям своего друга.

8. Хранит доверенные ему тайны.

9. Не критикует друга публично.

10. Не ревнует друга к остальным людям.

11. Стремится не быть назойливым.

12. Не поучает, как нужно жить.

13. Уважает внутренний мир друга.

14. Не использует доверенную тайну в своих целях.

15. Не стремиться переделать друга по своему образцу.

16. Не предает в трудную минуту.

17. Доверяет свои самые сокровенные мысли.

18. Понимает состояние и настроение друга.

19. Уверен в своем друге.

20. Искренен в общении.

21. Первым прощает ошибки друга.

22. Радуется успехам и достижениям друга.

23. Не забывает поздравить друга.

24. Помнит о друге, когда того нет рядом.

25. Может сказать другу то, что думает.

*Обработка результатов:*

За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» – по 1 баллу, а за ответ «нет» – 0 баллов. Сложите полученные очки.

*От 0 до 14 баллов.* Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств дружбы. Скорее всего, вы не доверяете людям, поэтому с вами трудно дружить.

*От 15 до 35 баллов.* У вас есть опыт дружбы, но есть и ошибки. Хорошо, что вы верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

*От 35 до 50 баллов.* Вы настоящий друг, верный и преданный. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

***Методика-тест «Хороший ли ты сын (дочь)?»***

*(Лаврентьева Л.И., Ерина Э.Г., Цацинская Л.И.* Нравственное воспитание в начальной школе // Завуч начальной школы. 2014, № 6, стр. 118)

Поставь против каждого вопроса знак «+» или знак «–» в зависимости от того, положительный или отрицательный ответ ты дашь.

1. Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаешь ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарищей)?

2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой, а тебя отправляют на улицу или в кино, «чтобы не крутился под ногами»?

3. Отложи на минутку книжку и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами: нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?

4. Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки, дедушки, братьев, сестер?

5. Свои нужды (купить коньки, мяч) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда собираются ее приобрести?

6. Случается ли, что помимо маминого поручения, ты выполняешь какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе?

7. Мама угощает тебя апельсином, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым?

8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание остаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять с собой, говоришь, что тебе одному страшно, или, может быть, молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?

9. У вас дома взрослые гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться тихим делом, не мешать им, не вмешиваться в их разговор?

10. Стесняешься ли ты дома, в гостях подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?

*Обработка результатов:* Если ты очень хороший сын или дочь, знаки у тебя должны получиться такие: «+ – – + + + + – – –». Если картина получилась противоположная, тебе надо всерьез призадуматься, каким ты растешь человеком. Если же есть некоторые несовпадения, не огорчайся. Дело вполне можно поправить.