Муниципальное образовательное учреждение

Л-Конобеевская средняя общеобразовательная школа

муниципального образования –

Шацкий муниципальный район Рязанской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов  от | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Н.С.Закурдаева | Утверждено  Директор школы  С.М.Гулин |

Рабочая программа внеурочных занятий

«Полезные привычки»

(на основе авторской программы под редакцией О. Л. Романовой)

Класс 1– 4

Учитель начальных классов МОУ

Л-Конобеевская СОШ

Козанкова Р. В.

2011

**«Полезные привычки»**

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе авторской программы под редакцией О.Л.Романовой «Полезные привычки» и направлена на предупреждение приобщения учащихся к употреблению табака и алкоголя (в перспективе – предупреждение приобщения к наркотикам) и формирование бережного отношения к своему здоровью. Разработанные уроки ориентированы на формирование личностной и социальной компетенции, посвящены образу Я, принятию решений и общению.

**Цель программы:** овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых ценностных установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ) и обеспечивающих физическое и психическое здоровье.

**Задачи курса:**

* Предоставить учащимся объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащегося путем обсуждения проблем, связанных с алкоголем и курением.
* Сформировать у обучающихся отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.
* Выработать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
* Научить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
* Сформировать у учащихся умения и навыки эффективного общения.
* Закрепить гигиенические навыки и привычки.
* Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Предлагаемая программа курса рассчитана на обучающихся 1-4-х классов в объеме 1 часа в год.

Уровень результатов работы по программе:

**Первый уровень результатов:**

Приобретение школьни­ками знаний о правилах ведения социальной коммуникации, принятых в обществе нормах отношения к другим людям, правилах конструктивной групповой работы, способах организации взаимодействия лю­дей и общностей, способах самостоятельного поиска, нахожде­ния и обработки информации.

**Второй уровень результатов:**

Приобщение к общечеловеческим культурным ценностям. Представлений о нравственности в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами, культуры поведения. развитие цен­ностных отношений школьника к другому человеку как Тако­вому (гуманность), как Другому (альтруизм), как Иному (толе­рантность); стремление к свободному, открытому общению в позиционных общностях.

**Третий уровень результатов:**

Приобретение учащимися опыта самоорганизации и организа­ции совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за них; опыта позиционного самоопреде­ления в открытой общественной среде; опыта волонтёрской (добровольческой) деятельности.

**Содержание курса**

Программа для учащихся 1-х классов состоит из следующих тематических блоков: «Дружи с водой», «Забота о глазах», «Уход за ушами», «Уход за зубами», «Уход за руками и ногами», «Забота о коже», «Как следует питаться», «Как сделать сон полезным», «Образ Я», «Общение», «Принятие решений», «Информация».

Программа для учащихся 2-х классов состоит из следующих тематических блоков: «Почему мы болеем», «Кто и как предохраняет нас от болезней», «Познаю себя», «Общение», «Положительный образ Я», « Поздравляем наших мам», «Принятие решений», «Информация».

Программа для учащихся 3-х классов состоит из следующих тематических блоков: «Чего не надо бояться», «Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным», «Почему мы говорим неправду?», «Почему мы не слушаем родителей?», «Положительный образ Я», «Общение», «Принятие решений», «Информация».

Программа для обучающихся 4-х классов состоит из следующих тематических блоков: «Наше здоровье», «Как помочь сохранить себе здоровье», «Что зависит от моего решения?», «Злой волшебник - табак», «Помоги себе сам», «Положительный образ Я», «Общение», «Принятие решений», «Информация».

Предлагаемые формы работы:

1. Теоретические занятия
2. Выполнение рисунков
3. Написание творческих работ
4. Игровые занятия
5. Выполнение творческих работ
6. Тренинговые занятия
7. Ролевое моделирование
8. Проектная деятельность

Данная учебная дисциплина логически связана с занятиями по «Окружающему миру» (также дает представление о мире и обществе, о различных жизненных ситуациях), «Литературе» (рассматривает различные нравственные понятия, развивает грамотную речь, способствует формированию собственной точки зрения), «Изобразительному искусству» (на уроках «Полезных привычек» используется рисуночный метод работы, развивающий творчество и креативность обучающихся).

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | Дружи с водой | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Забота о глазах | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Уход за ушами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Уход за зубами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Уход за руками и ногами | 1 | - | 1 |
| 6 | Забота о коже | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Как следует питаться | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 8 | Как сделать сон полезным | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 9 | Образ Я | 7 | 1 | 6 |
| 10 | Общение | 9 | 2 | 7 |
| 11 | Поздравляем наших мам | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Принятие решений | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Информация | 1 |  | 1 |
| ИТОГО | | 33 | 9 | 24 |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Почему мы болеем | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Кто и как предохраняет нас от болезней | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Познаю себя | 11 | 4 | 7 |
| 4 | Общение | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Положительный образ Я | 7 | 2 | 5 |
| 6 | Поздравляем наших мам | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Принятие решений | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 8 | Информация | 2 | 0,5 | 1,5 |
| ИТОГО | | 34 | 12,5 | 21,5 |

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Чего не надо бояться | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Почему мы говорим неправду? | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Почему мы не слушаем родителей | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Положительный образ Я | 7 | 1 | 6 |
| 6 | Поздравляем наших мам | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Общение | 7 | 2 | 5 |
| 8 | Принятие решений | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Информация | 2 | 1 | 1 |
| ИТОГО | | 34 | 11 | 23 |

**Учебно-тематический план четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Наше здоровье | 5 | 1 | 4 |
| 2 | Как помочь сохранить себе здоровье | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Что зависит от моего решения? | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Злой волшебник - табак | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Помоги себе сам | 2 | - | 2 |
| 6 | Положительный образ Я | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Поздравляем наших мам | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Общение | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Принятие решений | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Информация | 2 | - | 2 |
| ИТОГО | | 34 | 8 | 26 |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Тестовые задания;
2. Раздаточный дидактический материал;
3. Наглядный материал;
4. Материалы для тренинга (скотч или клей, фломастеры, карандаши, краски, ватман);

**Список литературы**

1. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: организация педагогической профилактики наркотизма среди учащихся 1-4 классов: метод. пособие для учителя 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2005. – 64 с.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.
3. Программа профилактики курения в школе / В.Н.Касаткин, И.А.Паршутин, О.Л.Рязанова, Т.П.Симонятова и др. – М., 2003.
4. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Пособие для учителя. – М.: 2000. – 96 с.
5. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2006. – 176 с.
6. Я познаю мир: Детская энцикл.: Медицина / Сост. Н.Ю.Буянова, под общ. ред. О.Г.Хинн. – М.: ТКО АСТ, 1996. – 480 с
7. Классные часы. 2 класс / сост. Г. П. Попова. – Изд. 2-е Волгоград: Учитель, 2011. -271с.

Автор – составитель : Козанкова Р. В.

учитель начальных классов

Содержание занятий в 1 классе

Дружи с водой – 2 часа

1. Значение воды для всего живого ( занятие- беседа)

2. «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»(правила поведения на воде)

Забота о глазах – 2 часа

1. Разучивание комплекса упражнений для глаз

2. Ролевые игры «Вижу не вижу», «Что изменилось».

Уход за ушами – 1 час (теоретическая беседа с элементами игры)

Уход за зубами – 1 час (правила ухода за зубами – практикум)

Уход за руками и ногами – 1 час (просветительская лекция)

Забота о коже – 1 час

Чистота – друг опрятности, красоты и здоровья (рассказ – беседа)

Как следует питаться – 3 часа

1. Режим дня - ЗОЖ (практикум)

2. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты (викторина)

3. «Молоко – волшебный дар» (концерт – ассорти)

Как сделать сон полезным – 2 часа

1. Моё любимое занятие в рисунке

2. Разучивание колыбельных песенок

Образ «я» – 7 часов

1. Уголок, в котором живут мои игрушки (рассказы детей)

2. Я могу быть волшебником (мои мечты и желания в рисунках)

3. Мой портрет в интерьере (я и моя семья – рассказ – представление)

4. Что у меня на сердце в цвете (диагностика)

5. Остров Невезения (диагностика)

6. Мои вещи содержу в порядке? –( дискуссия ) А.Л.Барто «Маша- растеряша»

7. Слова благодарности (ролевая игра)

Общение – 9 часов

1. Дорогое слово, что ясный день – (практикум)

2. Приветствие и прощание (ролевая игра)

3. «Разрешается – запрещается (игровые упражнения)

4. Если радость на всех одна ( поздравление в день рождения)

5. Мы соберём большой хоровод (этика взаимоотношений во время игры)

6. О дружбе (Н. Василенко « Мостик»)

7. Формы выражения извинения (ролевые игры)

8. Разговор по телефону (правила культурного человека)

9. Птицы рассказывают о себе (турнир знатоков)

Поздравляем наших мам – 2 часа ( коллективный праздник)

Принятие решений – 1 час

Информация – 1 час

Итого: 33 часа

Содержание занятий во 2 классе

Почему мы болеем (1час)

Кто и как предохраняет нас от болезней (2 часа )

1) Занятие - беседа

2) Встреча с педиатром

Познаю себя (11 часов)

1. Самооценка как способ познания себя - тестирование -1ч

2. О характере и дурных привычках - откровенный разговор -1ч

3.Учимся быть организованными - 1 ч

(игровой час)

4. Мой рабочий уголок(рассказы детей ) - 1ч

5. Правила поведения в библиотеках, в музеях( занятие – тренинг) – 1ч

6. Встречают по одёжке – 2ч

1) Занятие – беседа

2) Тестовое занятие

7. Как вести себя в гостях или когда принимаешь гостей - 2ч

1) Ролевая игра

2) Тестовое занятие

8. Дарим подарки и получаем подарки - 2ч

1) Дидактическая игра

2) Тестирование

Общение ( 6 часов)

1. Словесные формы общения при знакомстве – 1ч

2. Об уважительном отношении к старшим - 1ч

М. Зощенко «Золотые слова»

3. Учимся правильно улыбаться - 2ч

1) Психологические упражнения

2) Тестирование

4. Помощь зимующим птицам - практикум – 1ч

5. Дал слово - держи - 1ч

А. Пантелеев «Честное слово»

Положительный образ «Я» (7часов)

1. Не потеряй своё «я» - психологические занятия - 2ч

1) Просьба вредит вашему здоровью. Вежливый отказ.

2) Просьба на уроке, дома, на улице.

2. Накроем стол для чаепития - дидактическая игра - 1ч

3. Правда об алкоголе и курении - 1ч

«Как медведь трубку курил»

4. Здоровье и болезнь - 1ч

( Сказка о вредных привычках и как победила сила воли.)

5. Безопасность при любой погоде – практикум - 1ч

6. Тестовое занятие по теме – 1ч

Поздравляем наших мам – коллективный праздник (3 часа)

Принятие решений (2 часа)

Информация (2 часа)

Итого – 34 часа