

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол №1 от 29.08.2019г.

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Полезные привычки»
Класс: 1-4
Срок реализации: 1 год**

Курган
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Полезные привычки» для 1 – 4 классов муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №9»

Составитель программы: Шадрухина Раиса Васильевна, учитель начальных классов

Согласовано: 28.08.2019

Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

Содержание

Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	9
Содержание программы.....	10
Календарный учебный график.....	11
Методическое обеспечение программы.....	13
Список литературы.....	13

Паспорт программы

Ф.И.О.автора/ <u>составителя</u>	Шадрухина Раиса Васильевна
Учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №9»
Наименование программы	«Полезные привычки»
Объединение	«Полезные привычки»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Социально-педагогическая
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	1-4 класс
Срок обучения	1 год
Объем часов	Общий объем времени составляет 17 часов для каждого класса 1А, 2А, 3Б, 4Б, всего 68 часов
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ
С какого года реализуется программа	2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4-х классов начальной школы и составлена на основе программы «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной школе» Л.М. Шипицына, профилактической программы «Полезные привычки» под редакцией Т.Б. Гречаной, соответствует требованиям ФГОС.

Актуальность программы – своевременность, соответствие потребностям времени. Программа «Полезные привычки» является важнейшей частью воспитательной деятельности в начальной школе. Состояние здоровья школьников внушает обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья. Высокая интенсивность учебного процесса не позволяет в должной мере учесть индивидуальные особенности ребёнка и, таким образом, приводит к высокой заболеваемости детей, нервно-психическим нарушениям, снижению сопротивляемости заболеваниям, утомляемости, перенапряжению, а значит и к снижению качества обучения. В связи с этим программа «Полезные привычки» направлена на укрепление здоровья обучающихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Возраст первой пробы табака и алкоголя совпадает с периодом обучения в начальной школе, с возрастом распространённость употребления психоактивных веществ среди друзей и давление на подростков возрастают. Несмотря на знания о вреде психоактивных веществ для здоровья, неодобрение их употребления с возрастом ослабевает. Опрос учителей и родителей показал, что потребность в превентивном обучении высока.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табак и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Программа «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждении приобщения к употреблению широко распространённых табака и алкоголя, их долговременная задача - предупреждение приобщения к наркотикам.

Новизна предлагаемой программы состоит в следующем: она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания; педагог вместе с детьми изучает новую для себя учебную дисциплину, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей.

Цель программы «Полезные привычки» - овладение обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ.

Задачи:

Обучающие:

- обогащение словарного запаса ребёнка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление учащихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
- развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- установление положительной психологической атмосферы в классе.

Программа призвана: воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих; расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья; сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений, позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и дома; развивать двигательную активность детей через подвижные игры физкультурминутки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полезные привычки» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Общий объем времени составляет 17 часов для каждого класса, всего 68 часов за 1 год.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья и общения, познания себя у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы «Полезные привычки» является формирование следующих умений:

Личностные - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

определять и высказывать под руководством учителя 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 «Полезные привычки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Метапредметные результаты:

регулятивные – планировать собственную деятельность; анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на занятии; высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; учить работать по предложенному учителем плану; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

познавательные – самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач; делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге; перерабатывать полученную информацию; делать выводы в результате совместной работы всей группы; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях; преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и делать выводы на основе обобщения знаний.

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать и понимать речь других, быть готовым изменить свою точку зрения; оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); 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).

Предметными результатами после завершения программы «Полезные привычки» является сформированность умений: обучающиеся смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся 1 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения, используя компьютер; смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека; смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников; называть признаки уникальности каждого человека; объяснять понятия «полезные» и «вредные» лекарства их действия на организм; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; называть мероприятия по закаливанию; пояснять кто такие «пассивные курильщики»

Обучающиеся 1 класса получат возможность научиться: беречь своё здоровье; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; составлять и придерживаться режима дня; правильно организовывать свой досуг; играть в игры на свежем воздухе.

Обучающиеся 2 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения; находить новых друзей и новые занятия; используя компьютер, готовить

презентацию или небольшой доклад о вреде курения; говорить «нет» вредной привычке самим и повлиять на выбор сверстников; объяснять понятия «вкусы» и «увлечения»; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; принимать решения в опасных ситуациях; пояснять кто такие «пассивные курильщики»; объяснять вред рекламы табака и алкоголя.

Обучающиеся 2 класса получают возможность научиться: беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; правильно организовывать свой досуг; играть в игры на свежем воздухе.

Обучающиеся 3 класса научатся: объяснить в доступной для них форме вред курения; находить новых друзей и новые занятия; используя компьютер, готовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения; говорить «нет» вредной привычке сами и повлиять на выбор сверстников; объяснять понятия «мой характер» и «давление»; пояснять влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса; объяснять, что такое здоровый образ жизни; принимать решения, когда оказывают давление; пояснять кто такие «пассивные курильщики»; объяснять вред рекламы табака и алкоголя.

Обучающиеся 3 класса получают возможность научиться: беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; правильно организовывать свой досуг; анализировать свои поступки; общаться со сверстниками; ценить и сохранять дружбу; помогать друг другу; уважительно относиться к людям; -интересно проводить досуг по средствам игр и хобби; работать в группах; научиться оценивать самого себя и уметь взаимодействовать.

Обучающиеся 4 класса научатся: отличать полезные привычки от вредных; объяснять о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье и личность человека; оказывать противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих; вести здоровый образ жизни; объяснять понятия «дружба» и «самоуважение»; правильно организовывать свой досуг; научиться сопротивляться давлению и говорить «нет».

Обучающиеся 4 класса получают возможность научиться: беречь своё здоровье; составлять алгоритм принятия решения; аргументировать принятое решение; вести здоровый образ жизни; оценивать негативное влияние реклама табака и алкоголя на здоровье человека; анализировать свои поступки; общаться со сверстниками; ценить и сохранять дружбу; уважительно относиться к людям; помогать друг другу и работать в группах; научиться оценивать самого себя и уметь взаимодействовать; принимать правильное решение в сложных ситуациях; бороться с вредными привычками; разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

Формы подведения итогов реализации программы

Способами определения результативности занятий являются вопросники для проведения опросов обучающихся, коллективная творческая деятельность, реализация проектов, викторина, КВН, диагностика. Проведение пре-теста на первом занятии и

про-теста на последнем занятии.

Учебный план для 1 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Я – уникальный человек.	2	1	1	Практическая работа
Культура и Я.	2	1	1	Сообщение
Чувства.	2	1	1	Рисунки
О чём говорят чувства.	2	1	1	Рисунки
Множество решений.	2	1	1	Инсценирование
Решения и здоровье.	2	1	1	Инсценирование
Полезные и вредные лекарства.	2	1	1	Проект и его защита
Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	7,5	9,5	

Учебный план для 2 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Вкусы и увлечения.	2	1	1	Практическая работа
Учусь находить новых друзей и новые занятия.	2	1	1	Сообщение
О чём говорят выразительные движения.	2	0,5	1,5	Практическая работа
Учусь понимать людей.	2	1	1	Сообщение
Опасные и безопасные ситуации.	2	1	1	Рисунки
Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	2	1	1	Рисунки
Реклама табака и алкоголя.	2	1,5	0,5	Проект и его защита
Мифы и факты об алкоголе.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	7,5	9,5	

Учебный план для 3 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование

Мой характер.	2	1	1	Практическая работа
Учусь оценивать сам себя.	2	1	1	Сообщение
Учусь взаимодействовать.	2	1	1	Практическая работа
Учусь настаивать на своём.	2	1	1	Сообщение
Становлюсь увереннее.	2	1	1	Рисунки
Когда на меня оказывают давление.	2	1	1	Рисунки
Курение.	2	1,5	0,5	Проект и его защита
Обобщение и систематизация знаний по курсу.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	8	9	

Учебный план для 4 класса

Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Пре – тест.	1		1	Тестирование
Самоуважение.	2	1	1	Практическая работа
Привычки.	2	1	1	Сообщение
Дружба.	2	1	1	Практическая работа
Учусь сопротивляться давлению.	2	1	1	Сообщение
Учусь говорить «нет».	2	1	1	Рисунки
И снова алкоголь.	2	1,25	0,75	Рисунки
Алкоголь в компании.	2	1,25	0,75	Проект и его защита
Обобщение и систематизация знаний по курсу.	1	0,5	0,5	Проект и его защита
Пост – тест.	1		1	Тестирование
ИТОГО:	17	8	9	

Содержание программы

1 класс

- Я - неповторимый человек;
- Культура моей страны и Я;
- Чувства;
- О чем говорят чувства;
- Множество решений;
- Решения и здоровье;
- Нужные и ненужные тебе лекарства;
- Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.

2 класс

- Вкусы и увлечения;
- Учусь находить новых друзей и интересные занятия;

О чем говорят выразительные движения;
 Учусь понимать людей;
 Реклама табака и алкоголя;
 Правда об алкоголе.

3 класс

Мой характер;
 Учусь оценивать себя сам;
 Учусь взаимодействовать;
 Учусь настаивать на своем;
 Я становлюсь увереннее;
 Когда на меня оказывают давление;
 Курение (часть I);
 Курение (часть II).

4 класс

Самоуважение;
 Привычки;
 Дружба (часть I);
 Дружба (часть II);
 Учусь сопротивляться давлению;
 Учусь говорить «нет»;
 И снова алкоголь;
 Алкоголь в компании.

Календарный учебный график

1 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование	1	
2.	Я – уникальный человек.	Лекция, практическая работа	Практическая работа Сообщение Рисунки	1	
3.	Культура и Я.	Общение, игра	Инсценирование	2	
4.	Чувства.	Общение, игра	Проект и его защита	2	
5.	О чём говорят чувства.	Общение, игра		2	
6.	Множество решений.	Общение, игра		2	
7.	Решения и здоровье.	Общение, игра		2	
8.	Полезные и вредные лекарства.	Практическая работа, общение		2	
9.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Практическая работа, общение		2	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

2 класс

№	Тема занятия	Форма	Формы контроля	Кол-во	Дата
---	--------------	-------	----------------	--------	------

п./п		занятия		часов	проведения
1.	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование Практическая работа Сообщение Рисунки Инсценирование Проект и его защита	1	
2.	Вкусы и увлечения.	Лекция, практическая работа		2	
3.	Учусь находить новых друзей и новые занятия.	Общение, игра		2	
4.	О чём говорят выразительные движения.	Общение, игра		2	
5.	Учусь понимать людей.	Общение, игра		2	
6.	Опасные и безопасные ситуации.	Общение, игра		2	
7.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Общение, игра		2	
8.	Реклама табака и алкоголя.	Практическая работа, общение		2	
9.	Мифы и факты об алкоголе.	Практическая работа		1	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

3 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование Практическая работа Сообщение Рисунки Инсценирование Проект и его защита	1	
2	Мой характер.	Беседа, игра		2	
3	Учусь оценивать сам себя.	Беседа, игра		2	
4	Учусь взаимодействовать.	Беседа, игра		2	
5	Учусь настаивать на своём.	Беседа, игра		2	
6	Становлюсь увереннее.	Беседа, игра		2	
7	Когда на меня оказывают давление.	Беседа, игра		2	
8	Курение.	Практическая работа, игра		2	
9	Обобщение и систематизация знаний по курсу.	Беседа, игра		1	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

4 класс

№ п./п	Тема занятия	Форма занятия	Формы контроля	Кол-во часов	Дата проведения
1	Пре – тест.	Тестирование	Тестирование	1	
2	Самоуважение.	Беседа, игра	Практическая работа Сообщение Рисунки Инсценирование Проект и его защита	2	
3	Привычки.	Беседа, игра		2	
4	Дружба.	Беседа, игра		2	
5	Учусь сопротивляться давлению.	Беседа, игра		2	
6	Учусь говорить «нет».	Беседа, игра		2	
7	И снова алкоголь.	Практическая работа, игра		2	
8	Алкоголь в компании.	Практическая работа, игра		2	
9	Обобщение и систематизация знаний по курсу.	Обобщение		1	
10	Пост – тест.	Тестирование		1	
Итого				17	

Методическое обеспечение

1. «Полезные привычки»- рабочие тетради для 1,2,3,4 классов.
 2. «Полезные привычки»- пособие для учителя.
 3. «Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения».
 4. «Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь».
- Технические средства обучения: экспозиционный экран, персональный компьютер, мультимедийный проектор, звуковые колонки, ксерокс, видеомаягнитофон, фотоаппарат, принтер.
- Оборудование класса: ученические столы двухместные с комплектом стульев; стол учительский с тумбой; шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Список литературы

1. Большенков В. «Тропа здоровья», журнал «Начальная школа», 1990, №5
2. Бурмистрова Н. «Для укрепления здоровья первоклассников», журнал «Начальная школа», 1996, №7
3. Захарова Л. «Учимся любить природу», журнал «Начальная школа», 1997, № 7
4. Исаева С. «Физкультурные минутки в начальной школе», Москва, «Айрис – дидактика», 2003 г.
5. Ковалько В. «Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы», Москва, «ВАКО», 2004 г.
6. Корякина Л. «Весёлые физминутки», журнал «Начальная школа», 1996, №5
7. Михайлова З. «Игровые и занимательные задачи для школьников», Москва, «Просвещение», 1990г.
8. Похлебин В. «Звонок на урок здоровья», журнал «Начальная школа», 1996, № 11
9. Рост Т. «Я здоровье берегу - сам себе я помогу», журнал «Начальная школа», 1995,

№ 7

10.Тверская С. «Вставки о здоровье на уроках в начальной школе», журнал «Начальная школа», 1996, №11

11.Юраниева Л. «Если волнует здоровье детей», журнал «Начальная школа», 1996, № 11

12.Романова О.Л. Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996,97-108.