**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**Секреты гигиены от Мойдодыра**

**Краткосрочная программа** **внеурочной деятельности**

**по сохранению и укреплению здоровья**

**младших школьников**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Возраст обучающихся: 7 – 8 лет (1, 2 класс)**

Программу разработала:

Чадулина Наталья Юрьевна,

учитель начальных классов

**Омск – 2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка ................................................................................................................... 3

Планируемые результаты ............................................................................................................... 3

Тематическое планирование ........................................................................................................... 4

Содержание курса внеурочной деятельности................................................................................ 5 Список использованных источников и литературы …………………………………………… 7

**Пояснительная записка**

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Термин гигиена в переводе с греческого языка означает «приносящий здоровье».

Ребенка с раннего детства и в семье, и в детском саду учат выполнять повседневные гигиенические процедуры: умывать лицо, руки, шею, чистить зубы, мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета, вечером, перед сном, принимать водные процедуры и надевать чистое белье. Как правило, в дошкольном возрасте ребенок выполняет гигиенические процедуры по указанию и под контролем взрослого, а некоторые гигиенические процедуры: уход за волосами, ногтями, одеждой, обувью, жилищем выполняет взрослый, который ухаживает за ребенком.

Программа курса «Секреты гигиены от Мойдодыра» разработана на основе требований федерального государственного стандарта начального общего образования с учетом социально-психологического статуса ученика 1 – 2 класса. Именно в этот период необходимо, прежде всего, закрепить навыки выполнения повседневных гигиенических процедур, приобретенные в дошкольном возрасте и важно формировать умение самостоятельно следить за собой и своим внешним видом. Содержание программы ориентировано на развитие эстетических чувств, доказывая школьникам, что полезно, с точки зрения гигиены и соответственно здоровья, то и эстетично (чистые руки, волосы, носовой платок, расчёска, зубная щётка, одежда, обувь, здоровые белые зубы и т.д.); на формирование сознательного отношения к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для того, чтобы дети лучше понимали и усваивали учебный материал, в содержание программы курса «Секреты гигиены от Мойдодыра» включены характерные возрасту детей увлечения: чтение литературных произведений, просмотр мультфильмов, раскрашивание, отгадывание загадок, дидактические игры.

Программа «Секреты гигиены от Мойдодыра» разработана для детей 7 – 8 лет (первый класс или 1 четверть второго класса), сориентирована на достижение второго уровня образовательных результатов. Общая продолжительность – 8 часов (один час в неделю; в каникулярное время – 2 часа в неделю). Реализует программу учитель начальных классов во внеурочное или каникулярное время.

**Цель:** формирование у младших школьников ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей через освоение и соблюдение правил личной гигиены.

**Задачи:**

1. Учить младших школьников самостоятельно следить за чистотой и аккуратностью своего тела, одежды, жилища

2. Доказать детям, что то что полезно, с точки зрения гигиены и соответственно здоровья, то и красиво (эстетично).

3. Закрепить навыки соблюдения правил личной гигиены и выполнения повседневных гигиенических процедур, приобретенные в дошкольном возрасте.

4. Формировать коммуникативную культуру в процессе общения с учителем и одноклассниками.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся

*Узнают:*

- что такое гигиена, какие правила гигиены существуют;

- гигиенические правила ухода за кожей, одеждой, обувью, жилищем;

- что соблюдение повседневных гигиенических процедур способствует укреплению здоровья, защите организма от инфекционных заболеваний, эстетическим нормам.

*Получат опыт:*

- здоровьесберегающей деятельности;

- составления правил личной гигиены;

- позитивного межличностного общения с одноклассниками;

- группового взаимодействия в процессе освоения гигиенических норм и требований.

*Смогут:*

- анализировать поведение литературных героев, свое поведение, поведение окружающих людей с точки зрения соблюдения гигиенических требований;

- выполнять правила личной гигиены;

- принимать активное участие в общении, тренингах, практикумах, дидактических играх со своими одноклассниками по освоению гигиенических норм.

В ходе освоения программы младшие школьники получат возможность формирования универсальных учебных действий.

*Личностные учебные действия:* обучающиесядают эмоциональную оценку поведения и поступков людей с точки зрения общепринятых гигиенических и эстетических норм и ценностей здорового образа жизни; формируется способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности.

*Регулятивные универсальные учебные действия:* с помощью учителя обучающиеся определяют цели своей деятельности, проговаривают последовательность своих действий, оценивают правильность выполнения гигиенических процедур и правил.

*Познавательные* *универсальные учебные действия:* школьники учатся ориентироваться в своей системе знаний о правилах личной гигиены (отличать новое знание от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; проявлять активность при обсуждении и составлении правил гигиены.

*Коммуникативные* *универсальные учебные действия:* обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию по вопросам личной гигиены; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | | | **Форма представления результата** |
| **общее** | **теория** | **практика** |
| 1 | Знакомьтесь:  «Великий Умывальник,  Знаменитый Мойдодыр…» | 1 | 0,5 | 0.5 | Выставка в классном уголке рисунков-расскрасок «Настроение Мойдодыра». Словарь синонимов с иллюстрациями к словам грязнуля, чистюля. |
| 2 | Секрет первый «Давайте же мыться, плескаться купаться…» | **1** | 0,5 | 0,5 | Коллаж «Давайте же мыться, плескаться купаться…» представленный в классном Уголке здоровья |
| 3 | Секрет второй «Да здравствует, мыло душистое и полотенце пушистое». | **1** |  | 1 | Памятка «Как правильно умываться», представленная в классном Уголке здоровья. |
| 4 | Секрет третий «Скорая помощь коже при ожогах, порезах, царапинах» | **1** | 0,5 | 0,5 | Памятка «Скорая помощь коже при ожогах, обморожении, порезах, царапинах», представленная в классном Уголке здоровья. |
| 5 | Секрет четвертый «Чистим зубы щеткой с пастой по утрам и вечерам…» | **1** |  | 1 | Критерии для самооценки «Соблюдаешь ли ты правила гигиены зубов», представленные в классном Уголке здоровья. |
| 6 | Секрет пятый «Носовой платок бесценный нужен всем для гигиены» | **1** | 1 |  | Памятка «Пять доводов, почему надо пользоваться носовым платком», представленная в классном Уголке здоровья. |
| 7 | Секрет шестой «Кто аккуратен, тот людям приятен!» | **1** | 1 |  | Иллюстрации к пословицам«Кто аккуратен, тот людям приятен!», «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить — здоровым быть». |
| 8 | Творческая презентация проекта «Знай и соблюдай правила Мойдодыра». | **1** |  | 1 | Фотогазета по итогам презентации групповых проектов |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема 1. Знакомьтесь: «Великий Умывальник, Знаменитый Мойдодыр…»**

*Кинотренинг* *«Кто такой Мойдодыр».* Коллективный просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр». Проговаривание своих эмоций, вызванных просмотром мультфильма. Обсуждение вопросов: Кто такой Мойдодыр? Что означает его имя? Оценивание эмоций Мойдодыра. Как эмоции Мойдодыра связаны с поступками главного героя? Как Мойдодыр называет главного героя в начале мультфильма? Как мальчика можно назвать в конце мультфильма? Подбор синонимов из текста сказки К. Чуковского к слову грязнуля. Подбор антонимов к слову грязнуля.

*Художественная мастерская.* Раскрашивание на выбор картинки-раскраски «Сердитый Мойдодыр» или «Радостный Мойдодыр». Составление рассказа-объяснения на основе раскрашенной картинки, от чего зависит настроение Мойдодыра.

*Групповая работа*. Подбор иллюстраций к словарю синонимов (к словам *ГРЯЗНУЛЯ, ЧИСТЮЛЯ*).

**Тема 2. «Давайте же мыться, плескаться купаться…»**

*Мастерская общения «Кожа – зеркало здоровья».* Коллективное рассуждение о функциях кожи при помощи учителя: Почему человек должен следить за гигиеной кожи? Какие правила ухода за кожей необходимо соблюдать? Волосы и ногти – это ороговевшие образования кожи. Как ухаживать и следить за их чистотой? Как часто надо принимать ванну, душ? Какое значение для здоровья человека имеют водные процедуры утром и вечером? Чем русская баня полезна для организма человека? Почему недопустимо купаться в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах стока канализации, в местах водопоя скота?

*Творческая мастерская.* Групповая работа: «Вставь словечко» *-* вставить пропущенные слова: *Давайте же (… мыться), (… плескаться)*

*(… Купаться), нырять, кувыркаться*

*В (… ушате), (в… корыте), (в… лохани),*

*В (… реке), (… ручейке), (… океане)*

*И в (… ванне), и в (… бане).*

*Всегда и везде –*

*Вечная слава (… воде).*

*Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».* Обсуждения вопроса после чтения «Почему девочка чумазая, а не загорелая?»

*Коллаж «Давайте же мыться, плескаться, купаться…».*

**Тема 3. Секрет второй «Да здравствует, мыло душистое и полотенце пушистое».**

*Дидактическая игра «Чудесный мешочек».* Знакомство со средствами гигиены. Учитель загадывает загадки про мыло, мочалку, расческу, шампунь, гель для душа, полотенце, крем для рук, солнцезащитный крем, дети отгадывают, вытаскивают из мешочка и объясняют назначение средства.

*Практикум «Как правильно умываться».* Подготовка с помощью учителя памятки «Как правильно умываться». Оформление правил в классном Уголке здоровья.

*Тренинг «Учимся мыть руки правильно».* Обсуждение вопроса «Почему грязные руки грозят бедой?».

**Тема 4. Секрет третий «Скорая помощь коже при ожогах, обморожении, порезах, царапинах»**

*Мастерская общения.* Коллективное обсуждение вопросов: Какие повреждения кожи бывают? Почему необходимо оказать скорую помощь при порезах и царапинах? От чего происходят ожоги кожи? Какие меры безопасности необходимо соблюдать при загаре? Какие меры безопасности необходимо соблюдать, чтобы зимой не обморозить кожу?

*Практикум.* Подготовка с помощью учителя памятки «Скорая помощь коже при ожогах, обморожении, порезах, царапинах». Знакомство со средствами, которые должны быть в аптечке для оказания первой помощи при порезах, царапинах. Оформление в классном Уголке здоровья памятки.

*Тренинг «Учимся правильно перевязывать рану».*

**Тема 5. Секрет четвертый «Чистим зубы щеткой с пастой по утрам и вечерам…»**

*Дидактическая игра «Правильный совет».* Учитель читает советы, а дети*: «*На неправильный совет говорят: «Нет». Если же ответ хороший, то хлопают в ладоши». Делают вывод, что полезно, а что вредно для зубов.

*Кинотренинг.*Просмотр обучающего мультфильмадля детей из выпуска о гигиене, профилактике и правильной чистке зубов *«*Добрый доктор Стоматолог». Обсуждение советов, которые дает доктор Стоматолог в мультфильме, разработка критериев, по которым каждый может себя оценить, насколько соблюдаются правила гигиены зубов.

*Тренинг «Учимся правильно чистить зубы».* Групповая работа с использованием макета полости рта и зубной щетки, взаимооценка по критериям.

**Тема 6. Секрет пятый «Носовой платок бесценный нужен всем для гигиены»**

*Мастерская общения.* Коллективное рассуждение совместно с учителем о правилах личной гигиены: Зачем нужен носовой платок? Как правильно пользоваться носовым платком при сморкании? Какие вырабатываются вредные привычки при отсутствии носового платка? Можно ли носовые платочки из ткани полностью заменить бумажными разовыми носовыми платочками? Как утилизировать использованные разовые носовые платки? Немного из истории носовых платков «Десять фактов о носовом платке».

*Кинотренинг.* Просмотр обучающего мультфильм «Носовой платок. Детская площадка». *Работа в группах.* Приведите не менее пяти доводов, почему надо пользоваться носовым платком. Оформление памятки в классный Уголок здоровья.

**Тема 7. Секрет шестой «Кто аккуратен, тот людям приятен!»**

*Кинотренинг.* Просмотр мультфильма по сказке К. Чуковского «Федорино горе». Проговаривание своих эмоций вызванных просмотром мультфильма.

*Вставь словечко: «Ой, вы, бедные сиротки мои,*

*Утюги и сковородки мои!*

*Вы (… падите – ка), немытые, домой,*

*Я водою вас (… умою) ключевой.*

*Я (… почищу) вас песочком,*

*(… Окачу) вас кипяточном,*

*И вы будете опять,*

*Словно солнышко, (… сиять).*

Отвечают дети на вопрос: Когда к Федоре вернулась посуда?

*Мастерская общения. Чтение стихотворения В Лившидца «Неряха».* Коллективное рассуждение совместно с учителем: Почему так говорят: «Кто аккуратен, тот людям приятен!»? Как содержать свою одежду в порядке? Какое значение для здоровья человека имеет чистота в его доме? Что необходимо делать, чтобы свой дом содержать в порядке? Расскажите, как вы помогаете в уборке дома? Почему необходимо регулярно проветривать помещения? Почему необходимо на каждой перемене проветривать классную комнату? Какие нужно создавать условия для здорового сна? Объяснение пословиц «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить — здоровым быть»

*Дидактическая игра «Объяснялки».* Работа в паре. Дети выбирают по одной картинке и объясняют друг другу, почему картинка подходит или не подходит к одной из пословиц: «Чисто жить — здоровым быть», «Кто аккуратен, тот людям приятен!», «Чистота – лучшая красота».

**Тема 8.** *Проектная деятельность.* Итоговое занятие по курсу «Секреты гигиены от Мойдодыра». Работа в группах. Творческая презентация проекта «Знай и соблюдай правила Мойдодыра». Группа презентует одно из правил Мойдодыра, с которым познакомились на занятиях. В ходе презентаций правил гигиены обсуждаются вопросы: Что такое гигиена? Зачем нужна личная гигиена? Как понимаете поговорку «Чистота – залог здоровья»?

**Список использованных источников и литературы**

1. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. М,: ВАКО, 2007.

2. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю. Уроки здоровья. Н. Новгород, НИРО, 2010.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: ВАКО, 2004.

4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Издательство "Глобус", 2010.

5. Товпинец И.П. Уроки здоровья : Книга для чтения в 3-4 классе. – Самара : Корпорация «Федоров», Издательство «Учебная литература», 2007. – 176 с.

6. Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника с использованием «Дневника здоровья» / Авт.-сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопаленко, Н.В. Васильева. - Омск : БОУДПО «ИРООО», 2011. – 60 с.