

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено
методическим объединением
руководитель МО
/ Н.В.Гостева
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г

Принято педагогическим советом
МБОУ СОШ № 15
Протокол № 1 от « 31 » 08 2023 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 15

Е.А. Бодрых

Приказ № 37/2 от « 31 » 08 2023 г

Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Класс 1-4

Мундыбаш, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач нашего государства. Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости обучающихся начальной школы удовлетворять нас не могут – это показывают нам диагностические данные и медицинские показатели.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленная на физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, подвижные игры, туристические походы), закаливание, рациональное питание школьников.

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная, и наша задача выделить из нее конкретные вопросы, решение которых посилено учителю.

Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Понимая, что тема сохранения здоровья сегодня актуальна, можно определить **приоритетными целями**:

- создание условий для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;
- формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;
- воспитание осознанного отношения обучающегося к своему физическому и психическому здоровью.

Задачи:

- формировать у обучающихся потребности в соблюдении режима дня, правил личной гигиены, необходимости закаливания своего организма, способствующих развитию здоровья;
- расширять знания гигиены здорового питания, профилактики вредных привычек.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Проведение классных часов, бесед, прогулок, экскурсий, спортивных праздников, викторин, ролевых игр, просмотров видеофильмов, видеофрагментов, презентаций на тему формирования здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучающихся 1- 4 классов. 1 класс: за год – 33 ч., в неделю – 1 ч.; 2 – 4 классы: за год – 34 ч., в неделю – 1 ч.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

1. Введение. Вот мы и в школе – 4 ч.

Правила распорядка дня первоклассника, режим дня, личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, прогулка - важный элемент режима дня, правильный сон.

2. Питание и здоровье – 5 ч.

Кулинарные традиции современности и прошлого, основы правильного питания, гигиенические навыки, культура поведения во время приема пищи, меню для младшего школьника.

3. Мое здоровье в моих руках – 7 ч.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, необходимость выполнения режима дня, полезные и вредные продукты.

4. Я в школе и дома - 6 ч.

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона в общении с ребятами и взрослыми. Осанка и зрение: правила посадки за письменным столом.

5. Чтоб забыть про докторов – 4 ч.

Закаливание организма, прогулки и здоровье, правильное питание – залог здоровья, правильный сон – бодрость дня.

6. Я и мое ближайшее окружение – 3 ч.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

7. Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.

Первая доврачебная помощь летом. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Питаемся вкусно и правильно. Набираемся сил правильным отдыхом.

2 класс

1. Введение. Вот мы и в школе – 4 ч.

Правила распорядка дня второклассника, режим дня, личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, прогулка - важный элемент режима дня, правильный сон.

2. Питание и здоровье – 5 ч.

Традиции приёма пищи в разных странах. Русские кулинарные традиции современности и прошлого, повторяем основы правильного питания, гигиенические навыки, культура поведения во время приема пищи, меню для младшего школьника.

3. Мое здоровье в моих руках – 7 ч.

Что такое иммунитет, как о нём заботиться. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, необходимость выполнения режима дня, полезные и вредные продукты. Спорт для здоровья и общения.

4. Я в школе и дома - 6 ч.

Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона в общении с ребятами и взрослыми. Осанка и зрение: правила посадки за письменным столом. Делаем уроки по правилам.

5. Чтоб забыть про докторов – 4 ч.

Вкусности не все полезны. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Закаливание организма, прогулки и здоровье, правильное питание – залог здоровья, правильный сон – бодрость дня.

6. Я и мое ближайшее окружение – 4 ч.

Эмоции по правилам. Как помогают правильные привычки в общении. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

7. Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.

Первая доврачебная помощь летом. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Питаемся вкусно и правильно. Набираемся сил правильным отдыхом.

3 класс

1. Введение. Вот мы и в школе – 4 ч.

Здоровый образ жизни в школе. Уроки физической культуры как помощь своему здоровью. Правила распорядка дня третьеклассника, режим дня, личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, прогулка - важный элемент режима дня, правильный сон.

2. Питание и здоровье – 5 ч.

Традиции приёма пищи в разных странах. Русские кулинарные традиции современности и прошлого, повторяем основы правильного питания, гигиенические навыки, культура поведения во время приема пищи, составляем меню правильного питания. Что такое микробы, какими они бывают, вредные и полезные микробы.

3. Мое здоровье в моих руках – 7 ч.

Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу оставаться здоровым» Составляем комплекс упражнений для здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека, труд и отдых – используем правильно, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, необходимость выполнения режима дня, полезные и вредные продукты.

4. Я в школе и дома - 6 ч.

Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в

образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона в общении с ребятами и взрослыми. Осанка и зрение: правила посадки за письменным столом.

5. Чтоб забыть про докторов – 4 ч.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Закаливание организма, прогулки и здоровье, правильное питание – залог здоровья, правильный сон – бодрость дня.

6. Я и мое ближайшее окружение – 4 ч.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

7. Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.

Мои изменения в организме, как они влияют на моё здоровье. Первая доврачебная помощь летом. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Питаемся вкусно и правильно. Набираемся сил правильным отдыхом.

4 класс

1. Введение. Вот мы и в школе – 4 ч.

Здоровый образ жизни в школе. Уроки физической культуры как помощь своему здоровью. Правила распорядка дня четвероклассника, режим дня, личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, прогулка - важный элемент режима дня и здоровья, правильный сон.

2. Питание и здоровье – 5 ч.

Консультации детского врача по правильному питанию и сохранению здоровья. Традиции приёма пищи в разных странах. Русские кулинарные традиции современности и прошлого, повторяем основы правильного питания, гигиенические навыки, культура поведения во время приема пищи, составляем меню правильного питания. Спорт и здоровье.

3. Мое здоровье в моих руках – 7 ч.

Составляем комплекс упражнений и список полезных продуктов для здорового образа жизни. Помогаем природе. Окружающая среда и здоровье человека, труд и отдых – используем правильно, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, необходимость выполнения режима дня, полезные и вредные продукты.

4. Я в школе и дома - 6 ч.

Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона в общении с ребятами и взрослыми. Осанка и зрение: правила посадки за письменным столом.

5. Чтоб забыть про докторов – 4 ч.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Закаливание организма, прогулки и здоровье, правильное питание – залог здоровья, правильный сон – бодрость дня.

6. Я и мое ближайшее окружение – 4 ч.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

7. Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч.

Мои изменения в организме, как они влияют на моё здоровье. Первая доврачебная помощь летом. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Питаемся вкусно и правильно. Набираемся сил правильным отдыхом.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 1 КЛАСС

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Мое здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и мое ближайшее окружение	3
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	33

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 2 КЛАСС

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Мое здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и мое ближайшее окружение	4
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 3 КЛАСС

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Мое здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и мое ближайшее окружение	4
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, 4 КЛАСС

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Мое здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и мое ближайшее окружение	4
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- сотрудничать с учителем, строить новые учебные задачи;
- учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;

- осознанно строить сообщения в устной форме;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- слушать и вступать в диалог;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2012г
2. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
3. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
4. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
5. Татабарина, Т. И. И учёба, и игра: природоведение [Текст] : популярное пособие для родителей и педагогов / Т. И. Татарбарина, Е. И. Соколова. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 240 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

www.allfirstaid.ru

www.redcross.ru

