

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Режевского городского округа

РАССМОТРЕНО

на методическом
объединении

 В.Н. Захарова

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

 /Т.И. Кифа

Протокол №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
№ 1

 /Р.В. Сурнин

Приказ № 342 – 01/01 - 10
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Наше здоровье»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель:

коллектив учителей

начальной школы

г. Реж
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа «Наше здоровье» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются: $\emptyset$ Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебновоспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Наше здоровье»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.

	Наше питание.	
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
---	-----------------

игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение»
	«Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»

конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Наше здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей

здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Наше здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Универсальные учебные регулятивные действия:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Универсальные учебные познавательные действия:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Универсальные учебные коммуникативные действия:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Наше здоровье» обучающиеся должны **знать:**

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Наше здоровье»

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
		лекции	практические занятия	
Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
Питание и здоровье	5	3	2	викторина
Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
Итого:	33	14	19	

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Наше здоровье»

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
		лекции	практические занятия	
Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
Питание и здоровье	5	3	2	викторина
Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
Я в школе и дома	6	3	3	КВН
Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
Итого:	34	16	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Наше здоровье»

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
		лекции	практические занятия	
Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
Питание и здоровье	5	3	2	викторина
Моё здоровье в моих руках	7	3	2	
Я в школе и дома	6	3	3	
Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
Итого:	34	16	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Наше здоровье»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
		лекции	практические занятия	
Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
Питание и здоровье	5	3	2	КВН
Моё здоровье в моих руках	7	3	2	Викторина
Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
Итого:	34	16	18	

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Введение Курс «Наше здоровье» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи: представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей ;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков ; различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью (1 часа)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке (1 часа)

Тема 3 В гостях у Мойдодыра (1 часа)

К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль- праздник) (1 ч)

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ (1 часа)

Тема 2 По стране Здоровейке (1 часа)

Тема 3 В гостях у Мойдодыра (1 часа)

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН) (1 часа)

3класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?» (1 часа)

Тема 2 Личная гигиена (1 часа)

Тема 3 В гостях у Мойдодыра (1 часа)

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра) (1 часа) **4**

класс- 4 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1 часа)

Тема 3. Правила личной гигиены (1 часа)

Тема 3 Физическая активность и здоровье (1 часа)

Тема 4 *Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)* (1 часа)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об

основных витаминов в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень

полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. **1 класс – 5 часов**

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» (1 часа)

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю (1 часа)

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) (1 часа)

Тема 4. Как и чем мы питаемся (1 часа)

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний-викторина) (1 часа)

2 класс - 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. (1 часа)

Тема 2. Культура питания. Этикет. (1 часа)

Тема 3. Беседа «Я выбираю кашу» (1 часа)

Тема 4. «Что даёт нам море» (1 часа)

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина) (1 часа) **3 класс- 5 часов**

Тема 1 Игра «Смак» (1 часа)

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья (1 часа)

Тема 3. Вредные микробы (1 часа)

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить (1 часа)

Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН (1 часа)

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека (1 часа)

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи (1 часа)

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени (1 часа)

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания (1 часа)

Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН (1 часа)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (1 часа)

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (1 часа)

Тема 3 Стихотворение «Ручеёк» (1 часа)

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (1 часа)

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь (1 часа)

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (1 часа)

*Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина) (1 часа) **2 класс (7 часов)***

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека (1 часа)

Тема 2. Закаливание в домашних условиях (1 часа)

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы» (1 часа)

Тема 4 Иммуитет (1 часа)

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. (1 часа)

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка. (1 часа)

*Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом(1 часа) **3 класс (7 часов)***

Тема 1 Труд и здоровье (1 часа)

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия (1 часа)

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым» (1 часа)

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья (1 часа)

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. (1 часа)

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья» (1 часа)

*Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина (1 часа) **4 класс (7 часов)***

Тема 1 Домашняя аптечка (1 часа)

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни» (1 часа)

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» (1 часа)

Тема 4«Береги зрение с молодую». (1 часа)

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника (1 часа)

Тема 6 Отдых для здоровья (1 часа)

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина (1 часа)

Раздел 4. Я в школе и дома (68ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья . (1 часа)

Тема 2 Зрение – это сила (1 часа)

Тема 3 Осанка – это красиво (1 часа)

Тема 4 Весёлые переменки (1 часа)

Тема 5 Здоровье и домашние задания (1 часа)

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

Текущий контроль знаний. (1 часа) 2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники (1 часа)

Тема 2. Почему устают глаза? (1 часа)

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз (1 часа)

Тема 4 Шалости и травмы (1 часа)

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление (1 часа)

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний (1 часа) 3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья (1 часа)

Тема 2. «Доброречие» (1 часа)

Тема 3 С. Преображенский «Капризка» (1 часа)

Тема 4«Бесценный дар- зрение» (1 часа)

Тема 5 Гигиена правильной осанки (1 часа)

Тема 6«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний (1 часа)

4 класс (6 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (1 часа)

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» (1 часа)

Тема 3 Игра «Спеши делать добро» (1 часа)

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе? (1 часа)

Тема 5 Мода и школьные будни (1 часа)

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина (1 часа)

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым (1 часа)

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности (1 часа)

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть» (1 часа)

Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол (1 часа)

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники» (1 часа)

Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) (1 часа)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс» (1 часа)

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности
Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании» (1 часа)

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка» (1 часа)

Тема 2. Движение это жизнь (1 часа)

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше» (1 часа)

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (1 часа)

4 класс (4 часа)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься (1 часа)

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни». (1 часа)

Тема 3 Преображенский «Огородники» (1 часа)

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (1 часа)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. **1 класс (3 часа)**

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» (1 часа)

Тема 2. Вредные и полезные привычки. (1 часа)

Тема 3 «Я б в спасатели пошел» Текущий контроль знаний- ролевая игра (1 часа)

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств (1 часа)

Тема 2. Вредные привычки (1 часа)

Тема 3 «Веснянка» (1 часа)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (1 часа)

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений (1 часа)

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика (1 часа) Тема 3 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке » (1 часа)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (1 часа)

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте (1 часа)

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика (1 часа)

Тема 3 Школа и моё настроение (1 часа)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика (1 часа)

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16 ч.) Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. **1 класс (4 часа)**

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма) (1 часа)

Тема 2. Первая доврачебная помощь (1 часа)

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» (1 часа)

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика. (1 часа) **2 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность. (1 часа)

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» (1 часа)

Тема 3 Первая помощь при отравлении (1 часа)

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика (1 часа) **3 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность. (1 часа)

Тема 2. Лесная аптека на службе человека (1 часа)

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду» (1 часа)

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика. (1 часа)

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность. (1 часа)

Тема 2. Игра «Мой горизонт» (1 часа)

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья (1 часа)

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья. (1 часа).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908085

Владелец Сурнин Руслан Валерьевич

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024