

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 15»

*Принята решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.
Приказ № 350-ОД от 31.08.2021г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

**«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»
(ФГОС)**

Направление: Спортивно-оздоровительное

Курс обучения: 1 - 4 классы

Срок реализации программы: 2021 - 2025год

Автор:

Золотарева Е.Р., учитель начальных классов МБОУ
«СШ №15»

г. Нижневартовск.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
3	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
4	Тематическое планирование	9

Приложение. Материально-техническое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» (далее – Программа) для учеников 1 - 4-х классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и учебно-методических материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 с изменениями;
2. Авторской программы Новолодской Е. Г. Уроки здоровья;
3. Основной образовательной программы НОО МБОУ «СШ №15»;
4. Плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №15».

Одной из основных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание общей культуры здоровья – важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а многие факторы, влияющие на здоровье, управляются самим человеком, поэтому возрастает роль формирования у учащихся навыков и привычек здорового образа жизни.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью, посвящён данный курс.

Тематический план и программа практического курса рассчитана на учащихся 1 классов начальной школы в количестве 33 часов, 2 - 4 классов в количестве 34 часов по 1 часу в неделю в течение года. Программа данного курса ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы.

Цель: формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

В ходе ее достижения решаются *задачи:*

- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать мотивацию и стремление быть здоровым;

- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;
- способствовать приобретению знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;

В ходе изучения курса, учащиеся узнают:

- понятия «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей; общепринятые правила коммуникации;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- какой вред представляют вредные привычки для здоровья;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;
- роль физической культуры и спорта для здоровья человека;

Педагогические условия, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных психолого-физиологических особенностей развития детей и их индивидуальных особенностей;
- педагогическое мастерство педагога;
- высокий уровень квалификации приглашенных специалистов;
- подбор эффективных методов в соответствии с целями и содержанием занятий;
- оптимальное сочетание форм занятий.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья учащихся 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;

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

- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения 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 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.

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

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

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- 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).

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

3. Коммуникативные УУД:

- 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.

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

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа 1 класса состоит из двух разделов.

I. Я и мое здоровье.

Цель: познакомить детей с органами чувств человека; сформировать у них гигиенические знания, умения и навыки по охране органов чувств.

Познание окружающего мира. Органы чувств. Забота о глазах. Уход за ушами. Язык – орган вкуса. Уход за зубами. Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы. Уход за руками и ногами. Обоняние. Запах. Что умеет наш нос? Осязание. Забота о коже. Органы чувств и мозг. Гигиена. Почему надо умываться? Друзья Мойдодыра. Опора тела и движение. Осанка – стройная спина! Как следует питаться. Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство. Как закаляться. Обтирание и обливание.

II. Я и общество.

Цель: помочь ребёнку адаптироваться социальных условиях микро- и макросреды (семье, школе, группе).

Настроение. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их выражения. Настроение в школе. Настроение после школы. Как говорить по телефону. Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе. Правила, обязательные для всех. Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Правила поведения в театре и кино. Правила вежливого общения. Волшебные слова. Как вести себя в транспорте и на улице. Велосипед как средство здорового образа жизни. Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ. Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде. Опрятность, аккуратность в одежде. Каждой вещи свое место. Вредные привычки. Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проектов.

Формы организации занятий:

1. Деловая игра.

Игра – это процесс, когда проигрываются ситуации, требующие наличия практических навыков в действиях. Игра – отличная возможность для учащихся проверить себя, потренироваться и одновременно выявить наиболее характерные ошибки. Такие игры позволяют лучше подготовить школьников к правильным и умелым действиям в реальных ситуациях. В содержание игры включены вопросы и задания, которые требуют активизации мыслительной деятельности, обеспечивают их последовательное развитие. Методика и содержание игр предлагают их использование для групповой формы работы.

2. Урок-практикум.

Практические занятия предполагают выработку определенных правил:

- правила построения, проведения утренней зарядки
- составление режима учащегося

- составление правил этикета приема пищи и их обоснование.
- правила приема средств закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.
- правила общения «Я нужен людям, а люди нужны мне»

Ознакомление и разучивание отдельных упражнений и комплексов дыхательной гимнастики (по возможности приглашение специалиста); изучение СанПиН 3.1.2 1319-10 «Профилактика гриппа».

Оформление совместно с родителями стенда «Здоровые зубы – здоровый организм», «Борьба с вредными привычками» т. д.

3. Привлечение специалистов

- встреча со стоматологом, с окулистом, с психологом, с мед.работником школы.

Курс завершается праздником «Огонек здоровья». Учащиеся должны продемонстрировать полученные знания в форме защиты мини-проектов.

Система контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности, 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.

4. Тематическое планирование 1 класс

<i>Раздел</i>	Темы занятий
<i>Я и моё здоровье.</i>	Познание окружающего мира. Органы чувств.
	Забота о глазах.
	Уход за ушами.
	Язык – органа вкуса.
	Уход за зубами.
	Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы.
	Уход за руками и ногами.
	Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?
	Осязание. Забота о коже.
	Органы чувств и мозг.
	Гигиена. Почему надо умываться?
	Друзья Мойдодыра.
	Опора тела и движение.
	Осанка – стройная спина!
	Как следует питаться.
	Режим дня школьника. Сон – лучшее лекарство.
Как закаляться. Обтирание и обливание.	
<i>Я и общество. Правила, обязательные для всех</i>	Настроение. Эмоциональная сфера личности.
	Эмоциональные переживания и способы их выражения.
	Настроение в школе. Настроение после школы.
	Как говорить по телефону.
	Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе.
	Правила, обязательные для всех.
	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок.
	Правила поведения в театре и кино.
	Правила вежливого общения. Волшебные слова.
	Как вести себя в транспорте и на улице.
	Велосипед как средство здорового образа жизни.
	Помоги себе сам. Изготовление настольных игр по ЗОЖ.
	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.
	Опрятность, аккуратность в одежде.
	Каждой вещи свое место.
	Вредные привычки.
Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проектов.	

2 класс

Я и мое здоровье.	Строение тела человека.
	Почему мы болеем.
	Как вести себя, когда что – то болит.
	Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия – врач.
	Как справиться с инфекцией.
	Прививки от болезней.
	Грипп – это не модно и разорительно. История болезни.
	Лекарственные препараты. Польза и вред медикаментов.
	Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.
	Отравления.
Мир природы.	Природа – наш дом.
	Осень – золотая пора. Гармония осенних красок.
	Лесные загадки зимушки – зимы. Как помочь зимующим птицам.
	Изменения в природе весной. Природа в музыке и поэзии.
	Красное лето – яркая песня природы.
	Безопасность при любой погоде.
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.
	Правила безопасного поведения на воде.
	Опасный лед зимняя река и география безопасности.
	Как вести себя в природе. Экологические правила. Укус змеи.
	Путешествие по лесу «В царство Берендея».
	Путешествие к Грибу-грибовичу. Съедобные и несъедобные грибы.
	Растения. Лекарственные и ядовитые растения.
	Путешествие в город Огород.
	Животные домашние и дикие. Предосторожности при обращении с животными. Укусы насекомых.
Я и общество.	Травма. Можно ли уберечься от травм?
	Первая помощь при травмах.
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
	Правила обращения с огнем.
	Чем опасен электрический ток?
	Отравление угарными газами, ядовитыми веществами.

	ЧС – что это?
	Природные изменения. Стихийные бедствия.
	Расти здоровым. Команда скорой помощи.

3 класс

Я и мое здоровье. Рациональное питание.	Полезные продукты. Витамины.
	Режим питания. Меню.
	Здоровая пища для всей семьи.
	Жирная пища. Ожирение.
	Продукты, богатые углеводами.
	Блюда из рыбы. Морепродукты.
	Молочные продукты.
	Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья.
	Блюда из зерна. Путешествие с Крупеничкой.
	Как вести себя за столом.
	Сервировка стола.
Я и другие люди.	Досуг.
	Что такое дружба. Коллектив.
	Ты и твои товарищи. Настоящий друг. Пословицы и поговорки о дружбе.
	Решение педагогических ситуаций и задач.
	Помни о других.
	Уважай свое время и время других.
	Вежливые слова и поступки.
	Взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций.
	Правила групповой деятельности: отзывчивость, честность, уважение чужого мнения.
	Я и общество. Поведение в экстремальных ситуациях.
	Экстремальные ситуации в городе.
	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомыми людьми.
	Вызов экстренной помощи.
Я и мир вещей.	Что нас окружает. Разнообразный мир вещей.
	История создания книги. Правила чтения.
	Мы идем в библиотеку. Правила обращения с книгой.
	Одежда. История создания. Виды одежды.
	Школьные принадлежности.
	Игрушки. Развивающие и познавательные игры.
	Мастерская деда Егора (русские народные куклы).
	Инструменты. Правила использования и хранения инструментов.
	Современная бытовая техника. Телевизор. Сотовый телефон.

	Правила работы на компьютере.
<u>4 класс.</u>	
<i>Я и моё здоровье.</i>	Мои эмоции.
	Надо уметь сдерживать себя.
	Наказание. Поощрение.
	Чувства и поступки.
	Стресс.
	Учимся думать и действовать.
	Вредные привычки. Зависимость.
	Скажем вредной привычке «Нет!»
	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
	Предупреждение употребления психических активных веществ (ПАВ). Общее представление о ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ?
	Вред табачного дыма. Пассивное курение.
	Что такое алкоголь. Чем он опасен.
	Пословицы и поговорки о вреде алкоголя.
	Принимаю решение.
	Волевое решение.
	Путешествие в город «Будьте здоровы!»
Изготовление настольных игр по профилактике употребления ПАВ	
<i>Мальчики и девочки – чудо природы.</i>	Мальчики и девочки. Мы одна семья.
	Что умеют делать девочки?
	Что умеют делать мальчики?
	Нехорошие слова. Недобрые шутки.
	Отличие мальчиков от девочек.
<i>Семья – древо жизни.</i>	Тепло родного дома. Семья. Родители.
	Обязанности членов семьи. Домашний труд ребенка.
	Пословицы и поговорки о семье.
	Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?
	Моя родословная. История фамилии.
	Фамильные гербы.
	Праздник моей фамилии.
	Права ребенка в семье.
	Как помочь родителям.
	Генеалогическое древо.
	«По страницам семейного альбома»
	Спешите делать добро. Пословицы и поговорки о добре и зле.
Презентация проекта «Моя родословная»	

Материально-техническое обеспечение программы

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2014.
2. Андреев В. И. Тест - анкета для изучения ориентации на здоровый образ жизни. Пакет диагностических методик на оценку резервных возможностей качества образования, эдоровьесберегающего обучения. Казань 2000.
3. Верхлина Г., Верхлин В., Работа над осанкой // Здоровье детей, №8, 9 / 2006.
4. Каневская Л. Я. Рациональное питание детей школьного возраста. – М.: МИОО, 2016. – 48 с.
5. Кокаева И. Ю. Растить ученика здоровым // Нач. шк., №7, 2013.
6. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников.- Москва, 2016. – 152 с.
7. Новолодская Е. Г. Уроки здоровья // Нач. шк., №5, 2001.
8. Сырчина Г. А. О формировании, сохранении и развитии здоровья ребенка // Культура здоровой жизни.- 2012.- № 1.- С.77 -80.
9. Феофанов В. Н. Мотивация детей на здоровый образ жизни./Медико-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников) Оренбург, 2016.