

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Администрация Володарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кальчикская школа» администрации Володарского района

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Н.А. Рыбкина
Приказ №1

от « 31 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя
директора по учебно-
воспитательной работе

О.С. Голосняк
Приказ №1

от « 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
МБОУ «Кальчикская
школа»
И.В. Тельных
Приказ №1

от « 31 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности « Если хочешь быть здоров »
для обучающихся 1-4 классов

Учитель: Назаренко Наталья Валерьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» (спортивно-оздоровительное направление) для 2-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Работа в начальной школе по спортивно-оздоровительному направлению направлена на обучение учащихся грамотной заботе о своём здоровье, на мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, на развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Занятия внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» способствуют познавательному, физическому и эмоциональному развитию ребёнка и нивелированию 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.

Ведущая идея программы: донести до сознания каждого человека знания о сущности здоровья, факторах, укрепляющих и ослабляющих его, перевести эти знания на полезные знания и привычки, которые войдут в мировоззрение подрастающего поколения, превратятся в важнейший компонент общей культуры. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям.

Данная программа внеурочной деятельности включает сведения по анатомии, физиологии, гигиене, психологии человека, этике и истории, физической культуре.

Основная цель программы: сформировать основы здорового образа жизни, научить ребёнка заботиться о своём здоровье, принимать полезные для него решения.

Задачи программы:

- Формировать представление о том, что человек – часть живой природы, его здоровье и жизнь зависят от состояния окружающей среды.
- Дать представление об анатомии и физиологии человека, об его организме, системах и органах, их строении и функционировании.
- Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках.
- Учить детей предупреждать определённые заболевания и несчастные случаи.
- Отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить детей оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

В основу обучения по программе положена концепция развития познавательного интереса Г.Т. Щукиной. Особое внимание уделяется следующим факторам познавательного интереса:

1. Интеллектуальные факторы – природная любознательность, интерес к знаниям, стремление к познанию нового.
2. Эмоционально-волевые факторы – удивление, радость познания и успеха в учении, положительная эмоциональная окрашенность учения, исключение отрицательных эмоций, воля и готовность к учебному труду.

3. Содержательно-структурные факторы – понимание значимости приобретённых знаний, элементы занимательности и привлекательности содержания, расширение объёма знаний, чёткая их структура, понимание внутренней логики предмета.
4. Личностно-престижные факторы – стремление к самоутверждению в учении, укрепление веры в свои умственные и физические способности, общественная направленность личности учащихся.
5. Процессуально-функциональные факторы – активность изучения познания и усвоения, самостоятельность и творческие элементы в них, преодоление трудностей, овладение приёмами познавательного мышления, стимулирование мышления.
6. Личностные факторы учителя – доброжелательность, участие в успехах и неудачах каждого ученика, уважительное отношение к нему, стимулирование учения, увлечение предметом.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

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

Материально-техническая база

Не менее значимым при реализации программы является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Методы, формы и приёмы работы

При проведении занятий используются следующие разнообразные *методы, формы и приемы учебно-воспитательной работы*: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемные (создание проблемной ситуации) и частично – поисковые методы, методы самостоятельной работы и проектной деятельности, а также урок-путешествие, урок-игра, урок-практикум и другие.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе освоения программы «Если хочешь быть здоров» планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера.

Личностные результаты:

1. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
2. Формирование умения вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде.
3. Формирование уважительного отношения к чужому мнению.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознания личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья.
7. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.
6. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
7. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
8. Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
2. Овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы, направленными на сохранение и укрепление здоровья человека.
3. Освоение доступных способов изучения природы и общества.
4. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья и будут способствовать общему физическому развитию (уменьшится количество пропусков по причине болезни, произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия).

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

Содержание курса внеурочной деятельности

Школьный возраст наиболее благоприятный период для формирования навыков здорового образа жизни, поэтому необходимо создавать у самих детей своеобразный культ здоровья, воспитывать разумный взгляд на анализ состояния собственного организма, прививать навыки систематического самоконтроля, показывать красоту физического и психологического совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям, а здоровый образ жизни – это сплав знаний, умений, убеждений.

На занятиях дети получают знания и практические умения, которые способствуют формированию навыков личной и общественной гигиены – науки о сохранении и укреплении здоровья, здорового образа жизни.

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 «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала	Дата
<i>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</i>		
1	Введение. Здоровый образ жизни, что это?	
2	Личная гигиена. Внешний вид –залог здоровья	
3	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе	
4	Урок-игра «Остров здоровья»	
<i>2) Питание и здоровье (5ч)</i>		
5	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	
6	Вредные микробы	
7	Урок-игра «Чудесный сундучок»	
8	Что такое здоровая пища и как правильно её приготовить	
9	<i>Проект «Юные поварята»</i>	
<i>3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)</i>		
10	Труд и здоровье	
11	Наш мозг и его волшебные действия	
12	<i>День здоровья «Хочу остаться здоровым»</i>	
13	Идем в магазин игрушек	
14	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения на улице	

15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
16	Урок – игра «Моё здоровье в моих руках»	
4) Я в школе и дома (6 ч)		
17	Профилактические мероприятия по предупреждению гриппа и ОРВИ	
18	«Доброречие»	
19	По страничкам произведения С. Преображенского «Капризка»	
20	Влияние атмосферного давления на здоровье человека	
21	Положительные и отрицательные эмоции. Польза и вред для здоровья человека	
22	Урок-игра «Спасатели, вперёд!»	
5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)		
23	По страничкам произведения Шарль Перро «Красная шапочка» (кукольный спектакль)	
24	Лесная аптека на службе человека	
25	Польза и вред самолечения	
26	<i>День здоровья</i> «Дальше, быстрее, выше»	
6)Я и моё ближайшее окружение (4 ч)		
27	Как обезопасить свою жизнь. Отправляемся в торговый центр	
28	Правила поведения в больнице	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» (кукольный спектакль)	

30	В мире интересного. Сохранение и укрепление здоровья в разных странах мира	
7)«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)		
31	Урок-практикум «Первая помощь при укусе насекомых, собак и змей»	
32	Урок -игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
33	<i>Проект</i> «Книга кроссвордов о здоровье»	
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли	