

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Узюково
муниципального района Ставропольский Самарской области

«Согласовано»

Педсовет № 9

«28» 08. 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково
Безьянова Т.Ю.

Приказ № 87 - ОД

«28» 08. 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности для начальной школы «Уроки здоровья»

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

Составители: учитель начальных классов Алмакаева Светлана Александровна,

учитель начальных классов Базалей Анна Валерьевна,

учитель начальных классов Долгова Ольга Викторовна,

учитель начальных классов Дюжакина Елена Геннадьевна,

учитель начальных классов Кокнаева Елена Анатольевна,

учитель начальных классов Семенычева Елена Геннадьевна,

учитель начальных классов Солдатовая Наталья Николаевна

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Тематическое планирование

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования и основного общего образования.

Нормативно-правовая основа:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (второго поколения);
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ»;
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 г. № 101/28-16);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Проект перспективного развития образовательного учреждения;
- Модель внеурочной деятельности обучающихся в начальной школы;
- Должностные инструкции зам. директора по воспитательной работе, социального педагога, педагога-психолога; классного руководителя; педагога дополнительного образования.

Цель программы «Уроки здоровья»: создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии ЗОЖ, формирующих личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию .

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
4. Формировать у ребёнка потребность в самосознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
6. Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
7. Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

Участники программы: дети от 7 до 11 лет.

Сроки реализации: 4 года

Занятия проводятся по определённой системе:

- 1-й год – «Как я устроен?»;
- 2-й год – «Как себе не навредить?»;

3-й год – « Умей владеть собой»;

4-й год – «Я выбираю жизнь!».

Механизм реализации программы осуществляется через систему уроков здоровья, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение и систему диагностирования

Занятия по программе «Урок здоровья» помогают расширить представления детей о своём организме, культуре здоровья, правилах личной гигиены; воспитывают у них бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, способствуют психическому саморазвитию.

Методика работы по программе строится в направлении личностноориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, уроки здоровья в форме игр, экскурсий, микроисследований, викторин, праздников; создание проектов, рекламных роликов, выпуск бюллетеней).

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город Чистюбинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни».

Проведение занятий по программе «Урок здоровья» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные многими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы « Урок здоровья» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы « Урок здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание программы « Урок здоровья»

Название блоков	Задачи	Формы мероприятий
1-й год – «Как я устроен?»(33 ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?». 2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса. 3. Прививать навыки личной гигиены. 4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами. 	<p>Игра, экскурсия, микроисследование (строение волоса, кожи). Здоровьесберегающие технологии</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Если хочешь быть здоров ! ».</p>
2-й год – «Как себе не навредить?» (34ч.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств. 2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды). 3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему. 	<p>Подвижные игры</p> <p>Игра, экскурсия, микроисследование</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистолоубинск».</p>

<p>3-й год – «Умей владеть собой».(34ч.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах. 3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве. 4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека. 5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении. 	<p>Праздник, «круглый стол», «огонёк», беседа, практическое занятие (перевязка с использованием медицинской косынки, переноска больного).</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в Страну здоровья», КВН «Культура здорового образа жизни».</p>
<p>4-й год – «Я выбираю жизнь!»(34ч.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние. 2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей. 3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин). 4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью при работе с компьютером. 5. Прививать вкус во внешнем облике 6. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья 	<p>Лекции, практические занятия («Парикмахерская», оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом).</p> <p>Обобщение и углубление знаний, полученных за три года обучения.</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме защиты проектов «Здоровый образ жизни».</p>

Всего- 135часов	Теоретических – 61час	Практических – 74 часа
-----------------	-----------------------	------------------------

4. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

1 класс «Как я устроен?»

(33 часов из расчёта 1 часа в неделю)

№	Содержание	Кол-во часов	Аудиторные	Внеаудиторные
1	Дневник здоровья « Я родился» Дружи с водой. Советы доктора Воды	1	1	
2	Дружи с водой. Друзья Вода и Мыло.	1		1
3	Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.	1		1
4	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1		1
5	Уход за зубами. Почему болят зубы.	1		1
6	Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми.	1		1
7	Как сохранить улыбку красивой	1	1	
8	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека	1	1	1
9	Забота о коже. Зачем человеку кожа.	1	1	
10	Забота о коже. Надёжная защита организма	1	1	
11	Забота о коже. Если кожа повреждена.	1		1

12	Как следует питаться. Питание - необходимое условие для жизни человека	1	1	
13	Как следует питаться. Здоровая пища для всей семье(о пользе правильного питания, правилах хранения продуктов, уходе за посудой, правилах поведения за столом). Дневник здоровья « Моё любимое блюдо»	1		1
14	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1	1	
15	Настроение в школе	1	1	
16	Настроение после школы. Я пришёл из школы	1	1	
17	Поведение в школе.	1		1
18	Я – ученик.	1	1	
19	Вредные привычки.	1	1	
20	Вредные привычки.	1	1	
21	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора.	1		1
22	Осанка – стройная спина! Дневник здоровья « Я взрослею и расту»	1	1	
23	Как закаляться. Обтирание и обливание	1		1
24	Если хочешь быть здоров!	1	1	

25	Как правильно вести себя на воде Игры и упражнения на воде.	2	2	
26				
27	Подвижные игры Народные игры Развивающие игры	5		5
28				
29				
30				
31				
32	Выбор медицинских услуг. Общение с врачом. Профилактика заболеваний	1		1
33	Зелёная аптека. О грибах и лекарственных растениях	1	1	
	Всего – 33ч.		16ч.	17ч.

2 класс « Как себе не навредить? »

(34 часов из расчёта 1 часа в неделю)

№	Содержание	Кол- во	Аудиторные	Внеаудиторные
---	------------	---------	------------	---------------

		часов		
1	Почему мы болеем. Причины болезни	2	1	1
2				
3	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает сам себе	2		2
4				
5	Здоровый образ жизни	1	1	
6	Какие врачи нас лечат	1		1
7	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	2	1	
8				1
9	Какие лекарства мы выбираем	1		1
10	Домашняя аптечка	1	1	
11	Отравление лекарствами	1		1
12	Пищевые отравления	1		1
13	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко	1	1	
14	Безопасность при любой погоде. Если на улице дождь и гроза	1		1
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	2	
16				
17	Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг	1		1
18	Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда	1	1	
19	Как уберечься от поражения электрическим током	1	1	

20	Травмы	1		1
21	Укусы насекомых	1		1
22	Предосторожности при обращении с животными	1	1	
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
24				
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1		1
26	Как уберечься от мороза	1	1	
27	Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей	1		1
28	Первая помощь при травмах. Переломы	1		1
29	Первая помощь при травмах. Ушиб.	1		1
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		1
31	Укусы змей	1	1	
32	Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым Дневник здоровья «Когда я стану взрослым»	1	1	
33	Путешествие в город Чистолобинск.	1		1
34	Я выбираю движение	1		1
	Всего -34ч.		14ч.	20ч.

Зкласс « Умей владеть собой»

(34 часов из расчёта 1 часа в неделю)

№	Содержание	Кол –во часов	Аудиторные	Внеаудиторные
1	Чего не надо бояться?	1	1	
2	Деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: "нет!"»	1		1
3	Спеши делать добро	1		1
4	Поможет ли нам обман?	1		1
5	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1		1
6	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга	1	1	
7	Надо уметь сдерживать себя	1	1	
8	Все ли желания выполнимы	1	1	
9	Как отучить себя от вредных привычек	2	2	
10				
11	Как относиться к подаркам?	2	2	
12				
13	Как относиться к наказаниям	1	1	
14	Как нужно одеваться	1		1
15	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1
16	Как вести себя, если что – то болит	1	1	
17	Правила еды.	1	1	1
18				
19	Огонёк «Чистота – залог здоровья!»	1	1	
20	Помоги себе сам.	1	1	

21	«Следопыты».	2		2
22	Как помочь больным и беспомощным? Навыки оказания первой помощи при переломах и травмах.			
23	Поговорим о внешности.	1	1	
24	Путешествие в Страну здоровья.	1		1
25	Умей организовывать свой досуг	1	1	
26	Как вести себя в транспорте и на улице	1		1
27	Как вести себя в театре, кино, школе.	2		2
28				
29	Как доставить родителям радость	1	1	
30	Если кому –нибудь нужна твоя помощь			1
31	Подвижные и развивающие игры	2		2
32				
33	Культура здорового	2		2
34	образа жизни. КВН.			
	Всего – 34ч.		16ч.	18ч.

4класс « Я выбираю жизнь»

(34 часа из расчёта 1 часа в неделю)

№	Содержание	Кол -во часов	Аудиторные	Внеаудиторные
1	Что такое здоровье	1	1	
2	Что такое эмоции	1	1	
3	Стресс	1	1	
4	Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать	1		1
5	Учимся находить причину и следствие событий	1		1
6	Принимаю решение	1		
7	Я отвечаю за своё решение	1		1
8	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении	1	1	
9	Почему некоторые привычки называются вредными	1		1
10	Зависимость.	1	1	
11	Умей сказать нет	1		1
12	Я умею выбирать тренинг безопасного поведения	1		1
13	Волевое поведение	1	1	
14	Злой волшебник - алкоголь	1		1
15	Алкоголь	1	1	
16	Алкоголь- ошибка	1	1	
17	Алкоголь – сделай выбор	1	1	
18	Злой волшебник - наркотик	1	1	
19	Наркотик - тренинг безопасного поведения	1		1

20	Первая помощь при отравлении (угарным газом, пищей).	1		1
21	Для вас, мальчики! Как стать джентльменом?	1		1
22	Моя семья	1	1	
23	Компьютер: друг или враг?	1	1	
24	В мир моды – в мир причёски!	1		1
25	Для вас, девочки!	1	1	
26	День здоровья	1		1
27	Подвижные и развивающие игры	2		2
28				
29	Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	1		1
30	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	2	1	1
31				
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	1	
33	Будьте здоровы! Проект «Санбюллетень» для будущих участников программы « Урок здоровья»	2		2
34				
	Всего – 34ч.		15ч.	18ч.