

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

**РАССМОТРЕНО**

на Педагогическом  
совете Учреждения

Протокол №11  
от «28» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ

с.Узюково

Безьянова Т.Ю.

Приказ № 88-ОД  
от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Уроки здоровья»**

для обучающихся 1-4 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

**с.Узюково 2024 г.**

## Содержание

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

### 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 Минобразования 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 школе;
- 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 Чистюльбинск», «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 его физического развития (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"> <li>1. Найти ответ на вопрос «Как устроен человек?».</li> <li>2. Дать учащимся представление о внутреннем строении глаза, уха, зуба, кожи, волоса.</li> <li>3. Прививать навыки личной гигиены.</li> <li>4. Проводить профилактику отравлений пищей и грибами.</li> </ol>	<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"> <li>1. Формировать навыки бережного отношения к осанке, органам чувств.</li> <li>2. Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни (режим дня, правила еды).</li> <li>3. Формировать навыки оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых и домашних животных, при обморожении и солнечном ударе, оказания помощи утопающему.</li> </ol>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игра, экскурсия, микроисследование</p> <p>Обобщение изученного проводится в форме праздника «Путешествие в город Чистюлюбинск».</p>

<p>3-й год – «Умей владеть собой».(34ч.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние.</li> <li>2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при переломах, травмах.</li> <li>3. Формировать навыки поддержания чистоты и порядка в окружающем пространстве.</li> <li>4. Развивать эстетическое отношение к внешнему облику человека.</li> <li>5. Вести профилактику негативных проявлений в поведении.</li> </ol>	<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"> <li>1. Формировать навыки владения собой, умения контролировать своё психическое состояние.</li> <li>2. Формировать умения оказания первой медицинской помощи при ранах, ушибах, переломах, отравлениях угарным газом, пищей.</li> <li>3. Проводить профилактику вредных привычек (алкоголь, никотин).</li> <li>4. Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью при работе с компьютером.</li> <li>5. Прививать вкус во внешнем облике</li> <li>6. Формировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья</li> </ol>	<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	2	2	
26	Игры и упражнения на воде.			
27	Подвижные игры	5		5
28	Народные игры			
29	Развивающие игры			
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 бодем. 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. Растить здоровым Дневник здоровья «Когда я стану взрослым»	1	1	
33	Путешествие в город Чистопольинск.	1		1
34	Я выбираю движение	1		1
	Всего -34ч.		14ч.	20ч.

3класс « 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 28	Подвижные и развивающие игры	2		2
29	Откуда берутся грязнули (игра – путешествие)	1		1
30 31	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	2	1	1
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	1	
33 34	Будьте здоровы! Проект «Санбюллетень» для будущих участников программы « Урок здоровья»	2		2
	Всего – 34ч.		15ч.	18ч.