

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодёжной политики

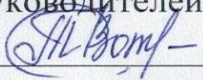
Волгоградской области

**Муниципальное образование "Иловлинский муниципальный район" (Отдел образования, опеки и попечительства
Администрации Иловлинского муниципального района Волгоградской области)**

МБОУ Иловлинская СОШ №2

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных
руководителей

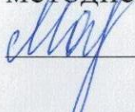

руководитель МО
классных руководителей

Зоткина Т.В.

Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методист школы


Маринина Ю.Р.
дата согласования
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы


Уракова С.В.
Приказ №222
от «30» 08.2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Будем здоровы!»
для обучающихся 4«в» класса
Учитель Сажина Наталья Николаевна**

р.п.Иловля, 2023-2024 уч.год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будем здоровы!» разработана для занятий с учащимися 4 «в» в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования на 34 учебных часа (1 час в неделю)

Актуальность программы.

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первое место. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью, как главной жизненной ценности. Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни. Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности. Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников. Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Программа кружка представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий;
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Особенности программы.

Данная программа строится *на принципах:*

-научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

-доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

-системности, определяющие взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные методы обучения.

- рассказ педагога, рассказ детей.
- деловая игра.
- развивающие игры (подвижные, сюжетные, дидактические).
- моделирование ситуаций.
- изобразительная деятельность.
- использование ТСО.

Формы проведения занятий.

Беседы, тесты, деловая игра, творческие задания, викторины.

Планируемые результаты.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Регулятивные УУД:

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.

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

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации.

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).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание учебного предмета, курса

Программа внеурочной деятельности состоит из 8 разделов:

Введение «Вот мы и в школе» (3 часа) Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Питание и здоровье (4 часа) Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка»

Моё здоровье в моих руках (6 часов) Домашняя аптечка. «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Какую обувь ты носишь? Отдых для здоровья. Полезный сон. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?

Я в школе и дома (4 часа) «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим» «Класс - не улица, ребята, и запомнить это надо!» Мода и школьные будни. Делу - время, потехе - час.

Чтоб забыть про докторов (4 часа) «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!» «За здоровый образ жизни» Труд умственный и физический. Как разные виды труда влияют на здоровье? «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Я и моё ближайшее окружение (3 часа) Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 часов) Что мы знаем о здоровье зубов? Основные правила гигиены зубов Как найти спрятанный сахар? Как подготовиться к посещению стоматолога? Что мы знаем о здоровье зубов? Основные правила гигиены зубов Как найти спрятанный сахар? Как подготовиться к посещению стоматолога? Ослепительная улыбка на всю жизнь

«Вот и стали мы на год взрослей» (5 часов). Игра «Мой горизонт» Гордо реет флаг здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Обобщение изученного за год 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.

Требования к уровню подготовленности обучающихся.

Учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха, зрения.
- соблюдение правила посадки при письме, следить за своей осанкой.
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, укусах насекомых.
- выполнять комплексные упражнения гимнастики для глаз, позвоночника.
- правильное обращение с животными.
- тренировать свою память, внимание, самооценку.

Учащиеся приобретут знания:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи, к их мнению.
- работы с литературой.
- работа в паре, в группе.

Технические средства обучения.

Доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Компьютер. Учебно-практическое оборудование. Мячи. Обручи. Скакалки.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Кол-во ч	Тема занятий	Направления	Дата
Введение «Вот мы и в школе» (3 часа)				
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	Социальное	08.09.2023
2	1	Физическая активность и здоровье.	Спортивно-оздоровительное	15.09.2023
3	1	Как познать себя.	Общекультурное	22.09.2023
Питание и здоровье (4 часа)				
4	1	Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	Духовно-нравственное	29.09.2023
5	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Духовно-нравственное	06.10.2023
6	1	Секреты здорового питания. Рацион питания.	Социальное	13.09.2023
7	1	«Богатырская силушка»	Духовно-нравственное	20.09.2023
Моё здоровье в моих руках (6 часов)				
8	1	Домашняя аптечка.	Общеинтеллектуальное	10.11.2023
9	1	«Береги зрение смолоду».	Общекультурное	17.11.2023
10	1	Как избежать искривления позвоночника.	Общекультурное	24.11.2023
11	1	Какую обувь ты носишь?	Общеинтеллектуальное	01.12.2023
12	1	Отдых для здоровья. Полезный сон.	Спортивно-оздоровительное	08.12.2023
13	1	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	Спортивно-оздоровительное	15.12.2023
Я в школе и дома (4 часа)				
14	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»	Социальное	22.12.2023
15	1	«Класс - не улица, ребята, и запомнить это надо!»	Общекультурное	29.12.2023
16	1	Мода и школьные будни.	Социальное	12.01.2024
17	1	Делу - время, потехе - час.	Общеинтеллектуальное	19.01.2024
Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
18	1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	Спортивно-оздоровительное	26.01.2024
19	1	«За здоровый образ жизни»	Общеинтеллектуальное	02.02.2024

20	1	Труд умственный и физический. Как разные виды труда влияют на здоровье?	Социальное	09.02.2024
21	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	Духовно-нравственное	16.02.2024
Я и моё ближайшее окружение (3 часа)				
22	1	Вредные привычки и их профилактика.	Социальное	01.03.2024
23	1	Школа и моё настроение.	Общекультурное	15.03.2024
24	1	В мире интересного.	Духовно-нравственное	22.03.2024
Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 часов)				
25	1	Что мы знаем о здоровье зубов?	Общеинтеллектуальное	05.04.2024
26	1	Основные правила гигиены зубов	Общекультурное	12.04.2024
27	1	Как найти спрятанный сахар?	Социальное	19.04.2024
28	1	Как подготовиться к посещению стоматолога?	Общеинтеллектуальное	26.04.2024
29	1	Ослепительная улыбка на всю жизнь	Духовно-нравственное	03.05.2024
«Вот и стали мы на год взрослей» (5 часов)				
30	1	Игра «Мой горизонт»	Общеинтеллектуальное	07.05.2024
31	1	Гордо реет флаг здоровья.	Общекультурное	14.05.2024
32	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	Спортивно-оздоровительное	17.05.2024
33	1	Обобщение изученного за год. Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивно-оздоровительное	20.05.2024
34	1	Обобщение изученного за год. Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивно-оздоровительное	24.05.2024

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2016 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2018. - 85 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2016 г. – / Мастерская учителя.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702686

Владелец Литвинова Елена Евгеньевна

Действителен с 01.02.2023 по 01.02.2024