

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа-лицей № 9»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым

Рассмотрена и принята
на заседании МО
Протокол №
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
_____ Н. В. Сорока

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
«31» августа 2023 г.
_____ И. Н. Кондакова

Утверждаю
Приказом
от 31.08.2023 г.
№ 488
Директор
_____ Ю.Е. Соловей

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности 1-4 классов
«Здоровье – это здорово!»**

Количество учебных недель:

1 классы: 33 недели

2-4 классы: 34 недели

Количество часов по рабочей программе:

1 классы: всего 16 часов

в неделю: 33 часа

2-4 классы: всего: 34 часа

в неделю: 1 час

Ялта
2023 г

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье – это здорово» увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Здоровей-ка».

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов.

При этом необходимо выделить практическую направленность программы.

Возраст детей: изучение программного материала начинается с 1 класса и продолжается до 4 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Таким образом, в реализации программы участвуют дети в возрасте с 6-ти до 11-ти лет.

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут в 1 классе, по 45 минут во 2 - 4 классах.

1-й год обучения 1 час в неделю, всего 34 часа

2-й год обучения 1 час в неделю, всего 35 часов в год

3-й год обучения 1 час в неделю, всего 35 часов в год

4-й год обучения 1 час в неделю, всего 35 часов в год.

Всего -139 часов. В 1 классе – 34 часа, 2-4 классы по 35 часов.

Используются такие формы занятий как:

беседы, опыты, практические и творческие работы, оздоровительные минутки;

подвижные игры, соревнования, эстафеты.

работа над проектом

викторина

просмотр фильма, игра в сети Интернет

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Каждый отдельный раздел программы включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию,

концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Ожидаемым результатом освоения программы внеурочной деятельности «Здоровей-ка» является: здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Выпускник начальной школы должен знать:

факторы, влияющие на здоровье человека;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

А так же уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

1 класс

К концу 1 класса учащиеся должны знать:

как заботиться об органах чувств,

как правильно ухаживать за зубами, руками и ногами;

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

правильно питаться;

сон сделать полезным,

соблюдать правила поведения в школе,

искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

2 класс

К концу 2-го класса учащиеся должны знать:

свой режим дня, значение режима дня для здоровья; причины инфекционных простудных заболеваний, меры их предупреждения; сущность режима питания, его значение для сохранения здоровья; правила гигиены питания; виды и причины травм; некоторые правила предупреждения травм; простейшие приемы оказания первой помощи при травмах.

К концу 2-го класса учащиеся должны уметь:

соблюдать режим дня; оказывать простейшую доврачебную помощь себе и другим при небольших травмах; выполнять правила гигиены питания; соблюдать меры предупреждения простудных заболеваний.

3 класс

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

место семьи и школы в жизни ребенка и место ребенка в семье, классе, школе;
как отучить себя от вредных привычек;
как вести себя с незнакомыми людьми;
как вести себя в гостях;
как правильно накрыть стол;
правила телефонного разговора;
как организовать свой досуг.

К концу 3-го класса учащиеся должны уметь:

соблюдать режим дня;
соблюдать общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях;
давать общую положительную и отрицательную оценку отдельным своим поступкам и поступкам других людей по отношению к себе, другим людям, имуществу, природе;
уметь организовать свой досуг.

4 класс

К концу 4-го класса учащиеся должны знать:

человек – часть живой природы;
средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура; правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками; что такое семья, обязанности членов семьи;
о вреде курения и алкоголя;
названия важнейших органов организма человека;
здоровье – непреходящая ценность человека;
влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.

К концу 4-го класса учащиеся должны уметь:

соблюдать правила охраны и укрепления здоровья;
понимать, что человек красив не только внешне, но и в большей степени своими душевными качествами, поведением, поступками.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье-это здорово»

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.

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Здоровье- это здорово»

на уровень обучения

№	Раздел	Основные виды деятельности
1	Социальные знания	Дети будут знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; сновы развития познавательной сферы; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и

		укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
2	Социальные отношения	Дети будут знать: о необходимости соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
3	Самостоятельные социальные действия	Дети учатся: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ,; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

по классам

Основное содержание по темам	Основные виды деятельности	Количество часов
1 класс (33)		
Раздел 1 Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Полезные и вредные привычки. «Самые полезные продукты» Игра. Выбор полезных продуктов. Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания. Как готовят пищу. Из чего варят и как сделать	Советы докторов. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	8 ч

кашу полезной. Хлеб - всему голова!		
Раздел 2 «Рабочие инструменты» человека. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры.	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.	5 ч
Раздел 3. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство. Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Я – ученик.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	8 ч
Раздел 4. Вредные привычки. Подвижные игры	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	3 ч
Раздел 5. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина! Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Правила безопасности на солнце. Подвижные игры. Обобщающие занятия	. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи на солнце Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	9 ч
2 класс(35ч)		
Раздел 1. Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе сам. Подвижные игры на воздухе Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка.Повторение мудрых слов.Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	8 ч
Раздел 2. Опасность в нашем доме. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека. Отравление лекарствами. Пищевые отравления Если солнечно и	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Повторение правил поведения при пищевом отравлении.	13 ч

жарко. Если на улице дождь и гроза. Как вести себя на улице. Вода - наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы.	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме, на улице. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в гололед.	
	3 класс (35 ч)	
Раздел 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешу делать добро. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы.	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Куручка». Игра «Почему нам запрещают?».	8 ч
Раздел 2. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек. Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание. Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.	11 ч
Раздел 3. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг. Что такое дружба.	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке». Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о	7 ч

	«волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент», «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»	
Раздел 4. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.	Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».	9 ч
4 класс (35 ч)		
Раздел 1 Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за свои решения.	Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».	9 ч
Раздел 2. Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь «НЕТ»? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Творческая работа. Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	12 ч
Раздел 3. Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся	Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная	14 ч

грязнули? Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Будьте здоровы	минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений. Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты». КВН.	
--	---	--

Список литературы и материально-техническое обеспечение по курсу внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово»

- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – 2004.
 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб., 2003.
 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.
 Лазарев М.Л. Здравствуй: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. – М. 2003.
 Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СП., 2005.
 Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб, 2005.
 Мир детства: Младший школьник. – М., 2003.
 Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003.
 Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья. – М., 2004.
 Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 6–9 лет. – Ярославль, 2005.

Технические средства обучения

классная магнитная доска;
 электронная доска;
 компьютер;
 мультимедийный проектор;
 спортивный инвентарь: скакалки, мячи, обручи, кегли.

Электронные ресурсы

<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»
<http://www.school.edu.ru> – Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
<http://www.ict.edu.ru> – специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
<http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - Специализированный портал «Здоровье и образование»
<http://www.gramota.ru> – Справочно-информационный портал «Грамота.ру»
<http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
<http://www.alledu.ru> – “Все образование в интернет”. Образовательный информационный портал.
<http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.