

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа ЗДОРОВЬЯ»
2023-2024 учебный год
начальное общее образование
4в класс

Учитель: Ядрихинская Г.И.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Школа ЗДОРОВЬЯ» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной.

Структура и содержание рабочей программы «Школа ЗДОРОВЬЯ» соответствуют требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов и основной образовательной программе начального общего образования МОУ «СОШ №2».

Программа по курсу «Школа ЗДОРОВЬЯ» ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность 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 и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа по учебному курсу «Школа ЗДОРОВЬЯ» отвечает генеральным целям образования — ориентация на развитие личности обучающихся средствами и методами обучения, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира и собственного организма.

Цель: формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Предполагаемый результат :

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа здоровья» можно считать следующее: высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.
2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы

Описание места курса в плане внеурочной деятельности.

Программа рассчитана на 34 занятия, периодичность - 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 45 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

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 укрепление здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

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;
находить выход из стрессовых ситуаций;
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.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;
Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

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

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Содержание курса

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Наше здоровье (9ч) Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Учимся думать и действовать. Принимаю решение.

Практические занятия (3 ч)

Вредные привычки (14ч) Злой волшебник — табак. Зависимость. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Злой волшебник — алкоголь. Злой волшебник — наркотик. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Моя семья.

Практические занятия (3 ч)

Повторение (11ч) Нестандартные уроки и праздники о дружбе, о чистоте и здоровье, питание.

Практические занятия (9 ч)

Программа включает разнообразные формы и методы обучения:

беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы разделов	Кол-во часов
1	Наше здоровье.	4
2	Как помочь сохранить себе здоровье.	3
3	Что зависит от моего решения.	2
4	Злой волшебник табак.	1
5	Почему некоторые привычки называются вредными.	5
6	Помоги себе сам.	1
7	Злой волшебник алкоголь.	3
8	Злой волшебник наркотик.	2
9	Мы - одна семья.	2
10	Повторение.	11
	Итого : 34 часа.	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Количество часов
1	Наше здоровье	Что такое здоровье	1
2		Что такое эмоции	1
3		Чувства и поступки	1
4		Стресс	1
5	Как помочь сохранить себе здоровье	Учимся думать и действовать	1
6		Учимся находить причину и последствия событий	1
7		Умей выбирать	1
8	Что зависит от моего решения	Принимаю решение	1
9		Я отвечаю за своё решение	1
10	Злой волшебник табак	Что мы знаем о курении	1
11	Почему некоторые привычки называются вредными	Зависимость	1
12		Умей сказать нет	1
13		Как сказать нет	1
14		Почему вредной привычке ты скажешь нет	1
15		Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
16	Помоги себе сам	Волевое поведение	1
17	Злой волшебник алкоголь	Алкоголь	1
18		Алкоголь – ошибка	1
19		Алкоголь – сделай выбор	1
20	Злой волшебник наркотик	Наркотик	1
21		Наркотик - тренинг безопасного поведения	1
22	Мы одна семья	Мальчишки и девчонки	1
23		Моя семья.	1
24	Повторение	Дружба	1
25		«День здоровья»	1
26		Умеем ли мы правильно питаться	1
27		Я выбираю кашу	1
28		Чистота и здоровье	1
29		Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1
30		Чистота и порядок	1
31		Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32		Урок – КВН «Наше здоровье»	1
33		«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1
34		Будьте здоровы	1

Литература:

1. Валеология. Учеб. Пособие / под ред. проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2005
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тенинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.ВАКО, 2004
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2005
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб.,2006
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 2007
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. Спб., 2008
7. Зайцев Г.К.Школьнаявалеология; научное обоснование и программное обеспечение, Спб., 2007
8. Лазарев М.Л. Здравствуй: программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. М., 2007
9. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: учеб.пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 2008
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. Спб., 2007
11. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. 2003
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: