

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Департамент образования г. Шахты
МБОУ СОШ №50 г. Шахты

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Богдан С.Ю.

подпись

Ф.И.О.

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Дубровская Л.Н.

подпись

Ф.И.О.

Приказ №126 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

Шахты, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа в своей основе содержит Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования, Концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа реализуется в урочной, внеурочной, внешкольной деятельности.

Одним из главных направлений воспитательной работы с классом является воспитание здорового активного гражданина. Только человек, умеющий беречь свое здоровье, ведущий здоровый образ жизни, способен принести пользу своему государству, быть нужным и полезным обществу.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

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.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. 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 «Уроки здоровья».

Эта программа ориентирована на формирование у ребенка позиции познания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиены, следят за сохранением их здоровья. Однако необходима совместная работа педагогов и родителей по данной проблеме. Только в таком случае можно добиться желаемого результата.

Данная программа включает в себя не только вопросы по укреплению физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы, есть здоровую пищу. Надо, чтобы с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Цель и задачи программы «Уроки здоровья»

формирование здоровой активной личности, умеющей беречь свое здоровье, заботиться о нем:

- а) Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
- б) Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- сформировать основы гигиенических навыков;
- через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни;
- дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.

Общая характеристика учебного предмета

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Методы работы

- ❖ Занимательная беседа
- ❖ Рассказ
- ❖ Чтение и обсуждение детских книг по теме занятия
- ❖ Инсценирование ситуаций
- ❖ Иллюстрация
- ❖ Игры, информационно-коммуникативные технологии

- ❖ Групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку

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. Каждое занятие должно стать настоящим уроком „здоровотворчества“.

Форма и режим занятий

- ❖ Занятия в классе и в природе
- ❖ Уроки – путешествия
- ❖ Уроки – КВН
- ❖ Праздники
- ❖ Экскурсии

Ожидаемые результаты

- Сохранение и развитие здоровья учащихся.
- Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- Стремление школьников к заботе о своём здоровье.
- Овладение умением вести здоровый образ жизни:
 - физическое совершенствование,
 - психическое здоровье,
 - социальная безопасность,
 - правила гигиены.
- Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии; детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Формы отчётности:

Отчёт о работе может быть представлен рисунком, буклетом, стенгазетой, альбомом. В 3-4 классах - проектом, который может выполняться индивидуально или группой учащихся.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа
Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю.

2-й год обучения 1 час в неделю.

3-й год обучения 1 час в неделю.

4-й год обучения 1 час в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Ценностные ориентиры отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах.

1. Воспитательное назначение занятий и мероприятий здорового образа жизни состоит в том, чтобы научить ученика не только выполнять обязательные упражнения, но и сформировать мотив таких занятий физическими упражнениями и необходимость, потребность выполнения нормативов, а также влиять положительно на его духовное и нравственное развитие.

2. Психологическое назначение хорошо организованных уроков здоровья – помочь ребёнку найти себя.

3. Принципы по сохранению и укреплению здоровья

- у каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать;
- здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять;
- здоровье – это результат собственного творчества.

Содержания учебного предмета

В основу содержания положены следующие принципы:

- ❖ Принцип игры
- ❖ Принцип посильности
- ❖ Принцип сознательности.
- ❖ Принцип систематичности и последовательности.
- ❖ Принцип повторения.
- ❖ Принцип постепенности.
- ❖ Принцип индивидуализации.
- ❖ Принцип непрерывности.
- ❖ Принцип цикличности.

Системность определяет 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.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Для реализации программы меняются поведенческие позиции детей, педагога и родителей.

У детей: – ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;

– личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;

– сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;

– глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

У педагога: – не является пассивным исполнителем некоторой программы, а представляет творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям,

– придерживаться требований лично – ориентированного подхода к развитию индивидуальности каждого ребёнка.

У родителей: – заинтересованность каждого в укреплении здоровья своего ребёнка;

– быть активным участником здоровьесберегающих мероприятий

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- составлять режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

Учащиеся должны 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 здоровье человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- 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;
- правила оказания первой помощи;

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- как заботиться о глазах, ухаживать за ушами, кожей, руками и ногами, как следует правильно питаться;
- зачем следить за осанкой, закаляться;
- как сделать свой сон полезным;
- что такое вредные привычки и как их избежать;
- как защитить себя от болезней (гриппа, простуды);
- что такое здоровый образ жизни, почему мы должны следить за своим здоровьем;
- знать некоторые лекарственные растения;
- знать, что такое витамины, для чего они нужны

уметь:

- правильно чистить зубы, умываться;
- оказывать первую помощь при обмороживании, при получении ушибов, ссадин и ран;
- выполнять зарядку для глаз, осанки, рук, ног

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности может происходить путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы.

Тематическое планирование

1 год обучения - (33 часа)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Тема 1. Дружи с водой.	2	https://resh.edu.ru/
2	Тема 2. Забота о глазах	1	
3	Тема 3. Уход за ушами	1	
4	Тема 4 Уход за зубами	2	
5	Тема 5. Уход за руками и ногами	2	
6	Тема 6. Забота о коже	2	
7	Тема 7. Как следует питаться	3	
8	Тема 8. Как сделать сон полезным?	1	
9	Тема 9. Настроение в школе.	1	https://resh.edu.ru/
10	Тема 10. Настроение после школы.	1	
11	Тема 11. Поведение в школе.	2	
12	Тема 12. Вредные привычки.	2	
13	Тема 13. Мышцы, кости и суставы.	2	
14	Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание	1	
15	Тема 15. Подвижные игры	3	
16	Тема 16. Как правильно вести себя на воде.	1	
17	Тема 17. Час откровения «Ты и твоя душа»	2	
18	Тема 18. Обобщение	4	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	

Тематическое планирование.

2 год обучения - (34 часа)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Тема 1. Почему мы бодем	2	https://resh.edu.ru/
	Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней	1	
	Тема 3. Кто нас лечит	1	

	Тема 4.Прививки от болезней	2	
	Тема 5. Что нужно знать о лекарствах	2	
	Тема 6. Как избежать отравлений	2	
	Тема 7. Безопасность при любой погоде	2	
	Тема 8. ПБП в доме, на улице, в транспорте	2	
	Тема 9.ПБП на воде	1	
	Тема 10. Правила обращения с огнем	1	
	Тема 11.Как уберечься от поражения электрическим током	1	
	Тема 12.Как уберечься от порезов,ушибов	1	
	Тема 13.Как защититься от насекомых	1	
	Тема 14. Предосторожности при обращении с животными	1	
	Тема 15. Первая помощь при отравлении	2	
	Тема 16. Сегодняшние заботы медицины	4	
	Тема 17. Проект	3	
	Тема 18 Обобщение	5	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

Тематическое планирование.

3 год обучения - (34 часа)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Тема 1.Чего не надо бояться	1	https://resh.edu.ru/
	Тема 2. Добрым быть приятнее,чем злым,завистливым и жадным	2	
	Тема 3.Почему мы говорим неправду	2	
	Тема 4.Почему мы не слушаемся родителей?	1	
	Тема 5. Надо уметь сдерживать себя	2	
	Тема 6. Вредные привычки	2	
	Тема 7. Как относиться к подаркам	2	
	Тема 8. КАК следует относиться к наказаниям	1	
	Тема 9.Как нужно одеваться	1	
	Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
	Тема 11.Как вести себя ,если что-то болит	1	
	Тема 12.Как вести себя за столом	1	
	Тема 13.Как вести себя в общественных местах	2	
	Тема 14. «Нехорошие слова Недобрые шутки»	2	
	Тема 15. Что делать,если не хочется в школу.	1	
	Тема 16. Чем заняться после школы	1	
	Тема 17.Как выбирать друзей	2	
	Тема 18. Как помочь родителям	1	
	Тема 19.Как помочь больным и беспомощным	2	
	Тема 20. Проект	3	
	Тема 21 Обобщение	3	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

Тематическое планирование.

4 год обучения - (34 часа)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Тема 1.Наше здоровье	2	https://resh.edu.ru/
	Тема 2. Как помочь себе сохранить здоровье?	3	
	Тема 3.Что зависит от моего решения	2	
	Тема 4 Злой волшебник-табак	1	
	Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными	2	
	Тема 6. Помогите себе сам	1	
	Тема 7. Злой волшебник - алкоголь	1	
	Тема 8. Злой волшебник-наркотик	1	
	Тема 9.Мы –одна семья	2	
	Тема 10. Правила правильного питания	3	
	Тема 11. Сегодняшние заботы медицины	2	
	Тема 12. Двигательная активность-залог здоровья	8	
	Тема 13. Проект	3	
	Тема 14 Обобщение	3	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
 4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
 5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
 6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;
- Ковалько, В.И. Сон вырывает нервную систему... [Текст с.21];
- Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]
- Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];
- Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]
- Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];
- Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
3. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

Материально-техническое обеспечение

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Доска магнитно-маркерная

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>