

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов» (МБОУ «СОШ №2 с УИОП» г. Реутов

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.2023 Руководитель МО Л.В. Фадеева	Согласовано  Зам. директора по УВР  Н.А. Степаненко	Согласовано на заседании Методического Совета МБОУ «СОШ №2» Протокол № 1 от 28.08.2023 Председатель МС Н.А. Степаненко	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ №2»  Ж.И. Кривоносова Протокол №1 Педагогического Совета от 28.08.2023
--	---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« Уроки здоровья »

1 класс

на 2023 – 2024 учебный год .

Учитель : Сабирова С. В.

г. Реутов

## Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности реализует спортивно-оздоровительное направление.

### Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. В этом и заключается его **актуальность**.

Программа педагогически целесообразна, так как любая деятельность учащихся в процессе реализации курса «Уроки здоровья» носит оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитания у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением. Эта проблема решается на занятиях курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья».

### Цель и задачи реализации данной Программы:

Основная цель курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

#### Задачи курса

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать представления о взаимовлиянии различных видов здоровья человека; о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья; об оздоровительном влиянии природы на человека; о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
- привить понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- мотивировать на выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

**Сроки реализации Программы – 1 год**

### Режим, формы проведения занятий

Занятия проводятся с детьми 1 класса 1 раз в неделю, всего 33 часа в течение года.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Уроки здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

**Формы** организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

На занятиях предусмотрено использование логических **приёмов** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Максимально используется фантазия учащихся, их творческие способности.

### **Принципы реализации Программы**

Курс «Уроки здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

*принципе сознательности*, так как нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

*принципе систематичности и последовательности*, что проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим;

*принципе повторения* знаний, умений и навыков, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий;

*принципе постепенности* - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка;

*принципе индивидуализации*, который осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;

*принципе непрерывности*, что выражается в закономерностях построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

*принципе цикличности*, который способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения;

*принципе учёта* возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, который является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*принципе наглядности*, который обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением;

*принципе активности*, что предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

*принципе всестороннего и гармонического развития личности*, который содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и

направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка;

*принципе оздоровительной направленности*, который решает задачи укрепления здоровья школьника;

*принципе формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

### **Учащиеся должны знать:**

- полезные и вредные для здоровья поступки;
- полезные для здоровья занятия;
- привычки, укрепляющие здоровье;
- знать самого себя и свои возможности;
- черты характера людей;
- причины неуверенности в себе;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- качества, достойные уважения;
- важные для дружбы качества;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

### **Учащиеся должны уметь:**

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- оценивать себя;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***1. Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### ***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе.

### Способы определения результативности

- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)
- учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета
- технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог)

### Формы подведения итогов реализации Программы.

- выставка проектных работ
- открытое занятие для родителей
- соревнование «Веселая переменка»

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I	Болезни и борьба с ними	10	3	7
II	Основы безопасности жизнедеятельности	20	10	10
III	Навыки здорового образа жизни	3		3

### Содержание Программы

#### Раздел 1. Болезни и борьба с ними (10 часов)

Признаки болезни. Как организм справляется с болезнью. Здоровый образ жизни. Врачи и медицинская помощь. Инфекционные болезни. Что такое прививки. Лекарства и лекарственные травы.

## ***Раздел 2. Основы безопасности жизнедеятельности (20 часов)***

Пищевые отравления. Солнечный и тепловой удар. Обморожение. Удар молнией. Опасность в доме и на улице. Обращение с огнем, электроприборами. Виды травм. Растяжение связок, вывихи, переломы. Ушибы и порезы. Укусы насекомых, змей, собак и кошек. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Попадание инородного тела в организм.

## ***Раздел 3. Навыки здорового образа жизни (3 часа)***

Как вырасти здоровым. Самовоспитание и режим дня. Движение – закон жизни.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Планирование деятельности
2. Кадровое обеспечение программы
3. Методическое обеспечение программы,
4. Материально-техническое обеспечение.

### **Методическое обеспечение**

1. Чтение стихов, сказок, рассказов.
2. Постановка драматических сценок, спектаклей.
3. Прослушивание песен и стихов.
4. Разучивание и исполнение песен.
5. Организация подвижных игр.
6. Проведение опытов.
7. 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».

### **Материально-техническое обеспечение**

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- использование сети Интернет;

- наглядные демонстрационные пособия;
- материальная база для проведения подвижных игр, эстафет, соревнований;
- гимназическая библиотека.

### Система отслеживания результатов

<ul style="list-style-type: none"> <li>- включенность учащихся во внеурочную деятельность, посещаемость;</li> <li>- результативность участия в мероприятиях, выставках, конкурсах различного уровня;</li> <li>- рост социальной активности обучающихся;</li> <li>- уровень сформированности коммуникативных компетентностей, креативных и организаторских способностей</li> <li>- уровень развития и сплочения ученического коллектива, характер межличностных отношений;</li> <li>- сформированность рефлексивных навыков (ценности здоровья и ЗОЖ);</li> <li>- удовлетворенность учащихся и родителей деятельностью кружка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>журнал внеурочной деятельности</li> <li>дипломы, грамоты, итоговые приказы</li> <li>анкетирование</li> <li>тестирование</li> <li>педагогическое наблюдение</li> <li>сочинение</li> <li>анкетирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ежемесячно</li> <li>По мере проведения</li> <li>Январь, май</li> <li>Апрель</li> <li>Еженедельно</li> <li>Март</li> <li>Май</li> </ul>
--	--	---

### Управление Программой

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» ориентирована на достижение воспитательных результатов 2 уровня.

*Воспитательный результат внеурочной деятельности* — непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

В качестве диагностических приемов и методик мониторинга используется:

- педагогическое анкетирование;
- контрольно-оценочные методики;
- тесты

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1-й уровень - *школьник знает и понимает общественную жизнь.*

2-й уровень – *школьник ценит общественную жизнь.*

3-й уровень – *школьник самостоятельно действует в общественной жизни.*

Содержание	Способ достижения	формы деятельности	Способы оценки
<i>Первый уровень результатов</i>			
<p>Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни</p>	<p>Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта</p>	<p>Беседа, лекция, участие в оздоровительных процедурах</p>	<p>Наблюдение, анкетирование</p> <p>Методика «Беседа о школе» (Т.А.Неженовой, Д.Б.Элькониной, А.Л.Вагнера)</p>
<i>Второй уровень результатов</i>			
<p>Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом</p>	<p>Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной социальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)</p>	<p>Дебаты, тематические вечера, диспут, гимназические спортивные соревнования, оздоровительные акции</p>	<p>Ролевые и организационно-деятельностные игры</p>
<i>Третий уровень результатов</i>			
<p>Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой</p>	<p>Достигается во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде</p>	<p>Реализация социальных проектов</p>	<p>Статья в гимназическую газету, эссе</p> <p>Методика «Цветик-семицветик» И.М.Витковской</p>



## Список рекомендуемой литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако 2007.
2. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2005.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М., Безруких – Москва: ООО Вариант 2005.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.
5. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
6. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
7. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
8. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
9. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2007 -2 –е издание.
- 10.«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.
- 11.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- 12.Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для 1-2 классов/ Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008
- 13.Долецкий С.Я. Берегите детей (О предупреждении детского травматизма). – М.: Медицина, 2008

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Календарные сроки		Примечание
		По плану	Фактически	По плану	Фактически	
<b>I. <i>Болезни и борьба с ними (10 ч)</i></b>						
1	Почему мы болеем?	1		05.09		
2	Признаки болезни	1		12.09		
3	Как здоровье?	1		19.09		
4	Как организм помогает себе сам?	1		26.09		
5	Здоровый образ жизни	1		03.10		
6	Какие врачи нас лечат	1		17.10		
7	Инфекционные болезни	1		24.10		
8	Прививки от болезней	1		31.10		
9	Какие лекарства мы выбираем	1		07.11		
10	Домашняя аптечка	1		14.11		
<b>II <i>Основы безопасности жизнедеятельности (20 часов)</i></b>						
11	Отравление лекарствами	1		28.11		
12	Пищевые отравления	1		05.12		
13	Если солнечно и жарко	1		12.12		
14	Если на улице дождь и гроза	1		19.12		
15	Опасность в нашем доме	1		26.12		
16	Как вести себя на улице	1		09.01		
17	Вода - наш друг	1		16.01		
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1		23.01		
19	Чем опасен электрический ток?	1		30.01		
20	Травма	1		06.02		
21	Укусы насекомых	1		13.02		
22	Что мы знаем про собак и кошек	1		27.02		
23	Отравление ядовитыми веществами	1		05.03		
24	Отравление угарным газом	1		12.03		

25	Как помочь себе при тепловом ударе	1		19.03		
26	Как уберечься от мороза	1		26.03		
27	Растяжение связок и вывих костей	1		02.04		
28	Переломы	1		16.04		
29	Если ты ушибся или порезался	1		23.04		
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		30.04		
31	Укус змеи	1		07.05		
<b><i>III Навыки здорового образа жизни (3 часа)</i></b>						
32	Расти здоровым	1		14.05		
33	Воспитай себя. Я выбираю движение .	1		21.05		