Краснодарский край

Муниципальное образование Тбилисский район п. Октябрьский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

имени Волкова Ивана Михайловича

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
 от 30 августа 2021 года протокол № 1  
 председатель \_\_\_\_\_\_\_ В.В. Скубачев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **внеурочной деятельности**

***«Уроки здоровья»***

Уровень образования начальное общее **образование** (**1 класс**) 

Количество часов **33**   
Учитель: ***Силаева Наталья Александровна***

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего

образования

с учётом авторской программы «Новые 135 уроков здоровья» авторы Обухова Л.А и др., - М: «Вако», 2008 г

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;  сформированность основ российской, гражданской идентичности.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному  направлению «Азбука здоровья»  является формирование следующих умений:

* *Определять*и*высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука 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.
* Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

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

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира

Программа реализуется через следующие формы занятий:

* исследовательская деятельность
* урок-практикум
* дискуссия, обсуждение

Периодичность проведения занятий:

* Регулярные (еженедельные)

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "УРОКИ ЗДОРОВЬЯ"**

**Дружи с водой (2ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

**Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Уход за зубами (3 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.

**Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным (1 ч)** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе (2 ч)** Как настроение?

**Настроение после школы(1 ч)** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе (2 ч)** Я – ученик.

**Вредные привычки (2 ч)**

**Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**Как закаляться (2 ч)** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.(2 ч)**

**Подвижные игры (3ч)**

**Доктора природы(2 ч)**

***ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:***

* Экскурсии
* Игры
* Практические занятия
* Воспитательное мероприятие
* Викторины

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание занятий** |
| 1 | *Советы доктора Воды.* | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |
| 2 | *Друзья Вода и мыло* | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |
| 3 | *Глаза – главные помощники человека.* | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. |
| 4 | *Подвижные игры* | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» |
| 5 | *Чтобы уши слышали.* | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |
| 6 | *Почему болят зубы.* | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. |
| 7 | *Чтобы зубы были здоровыми.* | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |
| 8 | *Как сохранить улыбку красивой?* | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |
| 9 | *«Рабочие инструменты» человека.* | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |
| 10 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». |
| 11 | *Зачем человеку кожа.* | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. |
| 12 | *Надёжная защита организма.* | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. |
| 13 | *Если кожа повреждена.* | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |
| 14 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». |
| 15 | *Питание – необходимое условие для жизни человека.* | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». |
| 16 | *Здоровая пища для всей семьи.* | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |
| 17 | *Сон – лучшее лекарство* | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |
| 18 | *Как настроение?* | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. |
| 19 | *Я пришёл из школы.* | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |
| 20 | *Подвижные игры по выбору детей.* | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 21 | *Я – ученик.* | 2 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». |
| 22 | Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 23 | *Вредные привычки.* | 2 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. |
| 24 | Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. |
| 25 | *Подвижные игры.* | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |
| 26 | *Скелет – наша опора.* | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. |
| 27 | *Осанка – стройная спина!* | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |
| 28 | *Если хочешь быть здоров.* | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…» |
| 29 | *Правила безопасности на воде.* | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. |
| 30 | *Подвижные игры.* | 1 | По выбору учащихся. |
| 31 | *Весёлые старты.* | 1 | Командные соревнования. |
| 32-33 | *Обобщающие занятия «Доктора здоровья».* | 2 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |
| ***Итого: 33 ч*** | | | |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**1.** П.Л.Симкина. Уроки здоровья. Конспекты уроков. Москва. Амрита-русь. 2009

**2.** П.Л.Симкина. Титаровский Л.В. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – м.: Амрита-Русь, 2006

**3.** Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва:Вако 2007.

**4.** Обухова Л.А. 135уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А.Обухова Н.А.Лемяскина О.Е.Жиренко – Москва: Вако 2014

**5.** Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М,. Безруких – Москва : ООО Вариант 2005.

**6.** Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2005.

**7.** Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 1997

**8.** Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 1998

**9.** Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Спб., 1995

**10.** Макеева А.Г. , Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ под редакц. М.М.Безруких. Спб, 1999.

**11.** Смирнов М.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ № 9  от «27» августа 2021 года № 1  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Л.И. Бондарь | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гречишкина  «27» августа 2021 года |