

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
МОБУ «Волховская средняя
общеобразовательная школа № 5»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»

Волхов 2024

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности ...	3-5
3. Содержание курса «Уроки здоровья» с указанием форм организации и видов деятельности.....	5-9
4. Тематическое планирование.....	9
5. Календарно-тематическое планирование	11

1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1 класса МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа № 5».

Программа разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья» с использованием методического пособия Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов составляет 33.

На реализацию курса отводится 1 час в неделю.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основные задачи программы

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни,
- развивать умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников;
- формировать развитие языковой культуры и речевых умений: четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения;
- формировать аккуратность, опрятность, культуру поведения.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на достижение следующих образовательных результатов:

2.1. Личностные результаты:

- готовность обучающихся к самостоятельной мыслительной

деятельности в области анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, умения выделять главное, доказывать и опровергать, делать несложные выводы;

- способность осознавать свои успехи и неудачи, трудности, стремиться их преодолеть;
- готовность понимать и принимать советы учителя, одноклассников, стремление к адекватной самооценке.

2.2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД

- 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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Мое здоровье. (10 ч.)

Тема 1. Я и мое здоровье. (1 час.)

Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. (1 час)

Для чего нужна утренняя зарядка? С чего начать, как проводить утреннюю гимнастику. Выполнение упражнений. Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Просмотр и обсуждение роликов.

Тема 3. Режим дня. (1 час)

Беседа «Как правильно планировать свою деятельность, научиться соблюдать режим дня». Творческая работа «Мой распорядок дня».

Тема 4-5. Почему надо умываться? Личная гигиена. (2 часа)

Советы Мойдодыра. Особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов. Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

Тема 6. Знакомство со скелетом. Осанка. (1 час)

Беседа «Скелет – наша опора». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 7. «Нужно ли заниматься физкультурой?» (1 час)

Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Какие бывают упражнения. Стремление быть ловким и сильным. Разминка. Выполнение базовых упражнений.

Тема 8. В здоровом теле – здоровый дух. (1 час)

Подвижные игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 9. Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП. (1 час)

Причины заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Беседа о правилах гигиены, защищающими от болезни.

Тема 10. Как работает наш организм? (1 час)

Просмотр видеороликов, выполнение заданий. Занимательная раскраска.

Раздел 2. Питание и здоровье. (4 часа)

Тема 1. Здоровое питание. (1 час)

«Полезная» тарелка на каждый день. Викторина «Вредно-полезно». Составление меню.

Тема 2. Что такое витамины? (1 час)

Беседа «Почему нужно есть фрукты и овощи?». Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Тема 3. Полезные и вредные продукты. (1 час)

Работа с презентацией. Игры «Светофор питания», «Найди лишнее».

Тема 4. Путешествие в Страну Здоровья. (1 час)

Текущий контроль усвоения знаний. Викторина. Загадки. Разгадывание кроссворда.

Раздел 3. Я в школе и дома. (11 часов).

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья. (1 час)

Основы личной гигиены. Виды гигиены.

Тема 2. Здоровые зубы здоровью любы. (1 час)

Беседа. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа.

Тема 3. Чтобы зубки не грустили. Болезни зубов. (1 час)

Минутка добра «Сотвори солнце в себе». Беседа с медицинским работником. Просмотр видеоролика «Как правильно чистить зубы». Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы».

Темы 4. «Беречь глаз, как алмаз». (1 час)

Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 5. Заболевания кожи, их профилактика. (1 час)

Игра «Угадайка». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Работа по таблице «Строение кожи». Правила ухода за кожей. Беседа «Невидимые вредители». Как уберечь себя от болезней грязных рук.

Тема 6. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 7. Чтобы уши слышали. (1 час)

Просмотр видеоролика. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 8. Порядок на рабочем месте. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 9. Почему мы болеем. (1 час)

Просмотр видеоролика. Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней. Викторина «Помогите, доктор».

Тема 10. Кто и как предохраняет нас от болезней. (1 час)

Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровыми. Рисунок «Как выглядит болезнь». Беседа с медработником.

Тема 11. Кто нас лечит. (1 час)

Какие есть лечебные заведения. Игра «Пациенты и врачи». Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

Раздел 4. Охрана здоровья. (8 часов)

Тема 1. Что нужно знать о лекарствах. (1 час)

Чтение стихов о здоровых и больных. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства. Антибиотики. Реакции организма на прием лекарств. Аллергия на лекарства. Знакомство с профессией «Фармацевт».

Тема 2. Как избежать отравлений. (1 час)

Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу? Регулярный стул — хорошая привычка. Игра «Поставь диагноз». Викторина «Какую пищу есть нельзя».

Тема 3. Отдыхаем без опасности. (1 час)

Знание правил поведения на воде. Предупреждение учащихся о возможных опасностях во время отдыха на пляже.

Тема 4. Переходим улицу.

Умение быть внимательными, предвидеть опасность при переходе улицы (дороги). Закрепить знания о сигналах светофора и регулировщика. Игра «Умный светофор».

Тема 5. Один дома.

Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами.

Тема 6. Когда четвероногие друзья бывают опасны.
Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности.

Тема 7. Основы первой помощи.
Знание учащимися понятия «первая помощь», «вызов врача». Виды первой помощи. Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения медицинской помощи.
Рисунок на тему: «Первая помощь».

Тема 8. Итоговое занятие
Подведение итогов курса. Беседа «Безопасное поведение на летних каникулах». Рисунки на тему «Мое безопасное лето».

Всего 33 часа.

Формы организации и виды деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- экскурсии;
- конкурсы;
- посещение библиотек.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов на изучение
1	Мое здоровье	5
2	Питание и здоровье	11
3	Я в школе и дома	6
4	Охрана здоровья	4
5	Охрана здоровья	7
	Итого:	33

5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Мое здоровье. (10 ч.)		
1	Я и мое здоровье.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1
3	Режим дня.	1
4	Почему надо умыться? Личная гигиена.	1
5	Почему надо умыться? Личная гигиена.	1
6	Знакомство со скелетом. Осанка.	1
7	Нужно ли заниматься физкультурой?	1
8	В здоровом теле - здоровый дух.	1
9	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	1
10	Как работает наш организм?	1
Раздел 2. Питание и здоровье. (4 часа)		
1	Здоровое питание.	1
2	Что такое витамины.	1
3	Полезные и вредные продукты.	1
4	Путешествие в Страну Здоровья.	1
Раздел 3. Я в школе и дома. (11 часов).		
1	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
2	Здоровые зубы — здоровью любви.	1
3	Чтобы зубки не грустили. Болезни зубов.	1
4	«Беречь глаз, как алмаз»	1
5	Заболевания кожи, их профилактика.	1
6	Сон – лучшее лекарство.	1
7	Чтобы уши слышали.	1
8	Порядок на рабочем месте.	1
9	Почему мы болеем.	1
10	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1
11	Совершенствование воображения.	1
Раздел 4. Охрана здоровья. (8 часов)		
1	Что нужно знать о лекарствах.	1
2	Как избежать отравлений.	1
3	Отдыхаем без опасности.	1
4	Переходим улицу.	1
5	Один дома.	1
6	Когда четвероногие друзья бывают опасны.	1
7	Основы первой помощи.	1

8	Итоговое занятие.	1
Всего часов		33

Разработчик программы: Ниценкова Т.Н., учитель