

Принято на заседании педагогического
совета
протокол № 1 от «15» августа 2024г.
Председатель педагогического совета
Г. А. Салахеева

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Нижневязовская
НОШ ЗМР РТ»
Г. А. Салахеева
Введено в действие приказом №2
от «15» августа 20 24 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
для учеников 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Курникова Дарья Александровна,
учитель начальных классов

Рабочая программа Кружок "Если хочешь быть здоров"

Программа кружка «Если хочешь быть здоров» реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, комплексной программы физического воспитания (Авторов В. И. Лях и А. А. Зенкевич).

Реализация внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению – это обучение школьников о ОВЗ бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Актуальность

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания и его привычек.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться в школе, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Не случайно самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забывать, что здоровье необходимо беречь и приумножать

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе, поэтому необходимо именно в этом возрасте заложить основы здорового образа жизни. Необходимо научить ребят более полно раскрыть и использовать свой биологический потенциал в повседневной жизни. Именно такую цель я ставила перед собой, создавая программу КСК. Занятия помогут ребятам сформировать понятие исключительной ценности здоровья, привить навыки здорового образа жизни, повысить интерес к предмету, расширить знания в сфере биолого-экологических наук, способствует профессиональной ориентации и выбору будущей профессии. Одной из целей предполагаемой программы является также подготовка и

развитие практических умений обучающихся в области экологии человека, оценки состояния здоровья, иммунитета, основных закономерностей функционирования организма. Отдельные темы используются в качестве тем для ученической исследовательской работы, а результаты соответствующих работ - как основа для докладов (выступлений) на занятиях.

На занятиях кружка ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы. Они участвуют в спортивных соревнованиях, конкурсах рисунков, плакатов, листовок, фотографий, подготовке и проведении классных часов, викторин. Программа «Если хочешь быть здоров» по внеурочной деятельности составлена на основе программы «Уроки здоровья» П. Л. Симкиной.

Цель программы:

- приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание ответственности за своё здоровье, создание оптимальных условий в классе для формирования здоровой личности ребёнка;
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами личной гигиены и общественной гигиены, безопасности жизнедеятельности;
- обучать способам сохранения здоровья;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся;
- развивать активность и самостоятельность;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Место кружка в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» предназначена для учащихся 1-4 классов. На реализацию программы отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Ожидаемые результаты:

- формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;
- повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения учащихся;
- улучшение показателей здоровья;
- снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья

младших школьников.

Личностные и метапредметные результаты кружка «Если хочешь быть здоров»

Личностными результатами кружка являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя ;
- Коммуникативные УУД:
- умение оформлять свои мысли в устной форме (на уровне небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

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

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя ;
- Коммуникативные УУД:
- умение оформлять свои мысли в устной форме (на уровне небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

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

Предметными результатами кружка являются:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно – оздоровительных знаний для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и др.)

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника.

В результате освоения программного материала во внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет;
- о правилах поведения во время игры.

Третьеклассник получит возможность научиться:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовывать спортивные игры (3-4 классы);
- работать в коллективе;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействовать на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Формы теоретических занятий:

- беседы;
- игры;
- викторины.

Формы практических занятий:

- экскурсии;
- творческие конкурсы;
- оздоровительные минутки;
- спортивные соревнования;
- путешествия;
- тренинги;
- праздники здоровья и т.д.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий.

Групповые формы применяются при проведении творческих, исследовательских заданий.

Содержание программы внеурочной деятельности в 3 классе по спортивно-

оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров»:

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Правила безопасного поведения.

Раздел 3. Подвижные игры.

Раздел 4. Доврачебная помощь.

Раздел 1. Здоровый образ жизни – 15 часов

1. Понятие о здоровье.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым..

2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Охлаждение и перегревание, закаливание воздухом, водные процедуры.

Игры на свежем воздухе.

3. Друзья: Вода и Мыло

Сказка о микробах: что такое хорошо и что такое плохо. Как микробы проникают в организм. Как с ними бороться. Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

4. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.

5. Чтобы уши слышали.

Проведение опытов. Разыгрывание ситуаций. Правила сохранения слуха.

6. Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?

Знакомство с доктором Здоровые Зубы и Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Памятка «Как сохранить здоровые зубы».

7. Зачем человеку кожа.

Встреча с доктором Здоровая Кожа. Строение кожи. Проведение опытов. Правила ухода за кожей.

8. Осанка по заказу.

Что такое правильная осанка. Способы определения правильной осанки.

Физические упражнения на формирование осанки.

9. Здоровая пища для всей семьи.

Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта. Что разрушает здоровье, что укрепляет? Золотые правила питания.

10. Витамины, витамины...

Для чего нужны витамины? Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания.

11. Сон – лучшее лекарство.

Повторение правил здоровья. Игры по гигиене сна. Анализ ситуаций.

12. Пять дел перед сном.

Что необходимо сделать перед сном. Как правильно просыпаться.

13. Режим дня.

Режим дня первоклассника. Можно ли всегда быть бодрым и работоспособным.

14. «Я сажусь за уроки».

Что такое утомление и переутомление. Как с этим бороться. Режим дня.

15. Обобщающее занятие.

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек это...»

Повторение правил здоровья.

Памятка «Здоровичок».

Раздел 2. Правила безопасного поведения – 8 часов

16. Правила безопасного поведения дома.

Порядок в доме. Газ. Чем это грозит. Что необходимо знать. Разыгрывание и анализ ситуаций.

17. Правила пожарной безопасности..

Пожар. Чем это грозит. Что нужно делать при пожаре. Средства тушения.

Чем грозит разведение костров.

18. Правила безопасного поведения на улице.

Незнакомые люди. Опасные ситуации. Как выйти из них, к кому можно обратиться за помощью. Составление памятки.

19. Правила безопасного поведения в общественном транспорте.

Разыгрывание и анализ ситуаций. Правила поведения на остановке.

20. Правила безопасного поведения на дорогах.

Как переходить улицу. Дорожные знаки для пешеходов. Игра – соревнование «Красный, желтый, зеленый...»

21. Правила безопасного поведения в природе.

Как вести себя в лесу, на реке. Составление памяток. Осторожно, клещи!

Разыгрывание ситуаций, их анализ.

22-23. Правила безопасного поведения при общении с животными.

Чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе. Профилактика бешенства.

Раздел 3. Подвижные игры – 7 часов

24. Знакомство с доктором Свежий Воздух.

«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три – беги!»

25. Игры на свежем воздухе.

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

26. Игры – эстафеты.

«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».

27. Игры с мячом на свежем воздухе.

«Передал садись», «Перестрелка», «Мяч – соседу».

28. Игры на свежем воздухе.

«Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня».

29. Спортивные соревнования.

Весёлые старты..

30. Игры с элементами лёгкой атлетики.

«Чай-чай выручай», «День и ночь».

Раздел 4. Доврачебная помощь – 4 часов

- 31. Уход за кожей.
Ожоги. Первая помощь.
- 32. Органы слуха.
Как чистить уши. Как защитить свой слух.
- 33. Один дома.
Первая помощь и взаимопомощь.
- 34. Принципы предупреждения инфекций.
Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Здоровый образ жизни (15 ч.) | | |
| 1 | Понятие о здоровье. | 1 |
| 2 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! | 1 |
| 3 | Друзья: Вода и Мыло. | 1 |
| 4 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой? | 1 |
| 7 | Зачем человеку кожа. | 1 |
| 8 | Осанка по заказу. | 1 |
| 9 | Здоровая пища для всей семьи. | 1 |
| 10 | Витамины, витамины... | 1 |
| 11 | Сон – лучшее лекарство. | 1 |
| 12 | Пять дел перед сном. | 1 |
| 13 | Режим дня. | 1 |
| 14 | «Я сажусь за уроки». | 1 |
| 15 | Обобщающее занятие. | 1 |
| Правила безопасного поведения (8 ч.) | | |
| 16 | Правила безопасного поведения дома. | 1 |
| 17 | Правила пожарной безопасности. | 1 |
| 18 | Правила безопасного поведения на улице. | 1 |
| 19 | Правила безопасного поведения в общественном транспорте. | 1 |
| 20 | Правила безопасного поведения на дорогах. | 1 |
| 21 | Правила безопасного поведения в природе. | 1 |
| 22 | Правила безопасного поведения при общении с животными: чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе. | 1 |
| 23 | Правила безопасного поведения при общении с животными. Профилактика бешенства. | 1 |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| Подвижные игры (7 ч.) | | |
| 24 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. | 1 |
| 25 | Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 26 | Игры – эстафеты. | 1 |
| 27 | Игры с мячом на свежем воздухе: «Передал – садись», «Перестрелка», «Веселая эстафета». | 1 |
| 28 | Игры на свежем воздухе: «Золотое зернышко», «Не зевай», «Западня». | 1 |
| 29 | Спортивные соревнования. | 1 |
| 30 | Игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
| Доврачебная помощь (4 ч.) | | |
| 31 | Уход за кожей. | 1 |
| 32 | Органы слуха. | 1 |
| 33 | Один дома. | 1 |
| 34 | Принципы предупреждения инфекции. | 1 |

Механизмы реализации курса

Игровые программы с загадками, викторинами, встречами со сказочными героями, обыгрывание ролей.
 Выставка поделок и рисунков.
 Урок-праздник «Презентация проектов по курсу кружка «Если хочешь быть здоров».

Литература

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2010. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.