

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 г. Ивдель п. Сама



Утверждаю:

директор

/ Коротких В.Л./

» _____ 2021/22 год

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
курса «Моё здоровье»
для 4 класса

Рабочую программу составила:

Половинко Валентина Алексеевна

учитель начальных классов

2021/2022 учебный год

Пояснительная записка

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и его развитие. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния – нарушение экологии, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Как никогда **актуальной остаётся проблема** сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. В современной школе нужно создать благоприятные условия для сохранения здоровья ребёнка начиная с начальной школы. У обучающихся начальной школы нужно сформировать ответственное отношение к своему здоровью. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому образу Жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;
- добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

Данная программа строится на **принципах**, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

-Принцип научности; в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

-Принцип доступности; который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

-Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

-Деятельностный подход.

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

-Принцип «Не навреди!»

Предусматривается использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

- Принцип гуманизма.

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

- Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

- Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:

- Режим труда и отдыха.
- Физическая активность и закаливание.
- Рациональное питание.
- Психогигиена и психопрофилактика.
- Создание благополучной для человека окружающей среды.
- Отказ от курения и алкоголя.

В ходе реализации программы «Моё здоровье» обучающиеся

должны знать/ понимать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- признаки утомления, в том числе зрительного;
- основы рационального питания с учётом возраста;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
- лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви, помещений;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- применять общепринятые коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.
- составить для себя программу оздоровления на летний период сезона и обеспечить с помощью родителей её выполнение.

иметь представление:

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приёма.

I. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год 34 часа. В Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут в 4 классе. Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

Основные темы, в рамках которых осуществляется работа по программе.

Раздел «Основы здорового образа жизни»

На занятиях данного раздела дети узнают, что такое здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, актуализируют свои знания о здоровом образе жизни и ответят на вопрос : зачем нужно здоровье.

Раздел «Я и моя семья»

Задача данного раздела: рассмотреть роль ребёнка и его отношения в семье, активизировать навыки эмоционального общения детей с членами семьи.

Раздел «Моя безопасность»

Современная жизнь таит много опасностей, которые подстерегают детей каждый день. Задачи раздела: предупредить опасные жизненные ситуации и научить находить выходы из них.

Раздел «Профилактика заболеваний»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

Раздел «Семья и школа»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

Ожидаемые конечные результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

-освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению

Метапредметные результаты:

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:

Начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Пути реализации программы

- Игры – путешествия
- Беседы
- Проекты
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
- Праздники
- Подвижные игры
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
- Конкурсы рисунков, фотографий, блюд.

**Тематическое планирование
программы «Моё здоровье»**

4 класс

№	Название раздела и тем	Дата
	Основы здорового образа жизни.	
1,2	Гигиена труда и отдыха.	
3	Гигиена питания. Культура здоровья.	
4	Действие алкоголя, наркотиков на организм человека	
	Я и моя семья.	
5	Я и мы. Учимся понимать других.	
6,7,	Я и мои одноклассники.	
8,9,	Тепло родного дома. Береги. Вечер семейного отдыха.	
10, 11,	Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	
12	Советы родителей.	
	Моя безопасность.	
13	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	
14	Основы личной безопасности и профилактики травматизма	
15,16,	Поведение, решения и здоровье.	
17,18,	Мой дом – моя крепость! (правила поведения дома в отсутствие взрослых)	
19	Сам себе я помогу – я здоровье сберегу.	
	Профилактика заболеваний.	
20,21,	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	
22, 23,	Моё здоровье в моих руках.	
24	Зачем нужны прививки.	
25	Встреча со школьной медсестрой «Профилактика инфекционных заболеваний»	
	Семья и школа.	

26,27,	Правила безопасности при травмах и ушибах.	
28,29,	Разгрузка во время выполнения домашних заданий.	
30	Здоровый ребёнок – здоровое общество.	
31, 32,	Физическое развитие школьника в школе и дома. Тропа здоровья.	
33	Народные премудрости. О народных средствах лечения.	
34	Спешите делать добро! Пословицы и поговорки о добре и зле.	
	Итого	34 ч.

Литература

1. Алямовская В.Г. Ребёнок за столом. – М ТЦ «Сфера», 2006.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010- 205 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2006 – № 12 – с. 3–6.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)