

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Владимирской области

Управление образования Петушинского района

МБОУ СОШ № 1 г. Покров

РАССМОТРЕНО

решение
педагогического совета

протокол №18 от «20»
июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

Рулева Э.Х.
Протокол №7 от «20» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Н.А.Тимофеева
Приказ № 154 от «20» июня
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Мое здоровье»

для обучающихся 1-4 классов

Покров 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мое здоровье» (1 час физкультуры)

Пояснительная записка.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

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. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача занятия - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа проекта начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. (1-4класс)

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Ожидаемые результаты.

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий. Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Программное содержание

Класс	Содержание
1 класс Уроки Айболита	Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон – лучшее лекарство.
2 класс Азбука Здоровья	Мы за здоровый образ жизни. Основные способы закаливания. Спорт в моей жизни. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Лекарственные растения. Домашняя аптечка. Оказание первой медицинской помощи.
3 класс Страна Здоровья	Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения
4 класс Планета здоровья	Нет вредным привычкам. Курение – это плохо. Злой волшебник – алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле – здоровый дух!



Тематическое планирование

1 класс (33 часа).

Уроки Айболита

№	Дата		Тема занятия	Примечание
	план	факт		
1-			Я и мое здоровье	
2			Спорт в моей жизни	
3			Режим дня	
4			Учеба и мое свободное время	
5			Почему кости крепкие? Почему мы не ломаемся?	
6			Что такое зарядка?	
7			Как живет наш организм.	
8			Знакомство со скелетом. Осанка.	
9			Викторина «Что я знаю о себе»	
10			Друзья Мойдодыра – вода и мыло.	
11			Заболевания кожи, их профилактика.	
12-			Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	
13			Практическое занятие по закаливанию	
14			Кто тобой управляет?	
15			Чтоб дышалось легко.	
16			Здоровые зубы – здоровью любви.	
17-			Чтобы зубки не грустили.	

18			Практическое занятие по уходу за зубами.	
19			Волшебная щёточка.	
20- 21			"Беречь глаз как алмаз". Практическое занятие по гимнастике глаз.	
22			Сон – лучшее лекарство	
23- 24			Чтобы уши слышали. Профилактика заболеваний органов слуха.	
25- 26			Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук. .	
27 -28			Не видать грязнулям счастья". « Чистота в классе, на рабочем месте.»	
29			Чистота приходит в гости	
30			Праздник «В гостях у Мойдодыра»	
31			Как стать красивым.	
32			Если хочешь быть здоров	Викторина. Конкурс рисунков
33			Урок КВН «Наше здоровье».	

Содержание программы.

Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей. Потребность расти здоровым. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки.

Тематическое планирование 2 класс (34 часа).

Азбука здоровья

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>дата</u>		<u>Тема занятия</u>	<u>Примечание</u>
	<u>план</u>	<u>факт</u>		
1-2			Правила здорового образа жизни (проектная работа).	
3			Как сохранить своё здоровье до самой старости.	
4			Нужно ли заниматься физкультурой?	
5			Утренняя оздоровительная гимнастика.	
6			Физкультминутки на уроке.	
7			Упражнения для глаз.	
8			Вы больны.	
9- 10			Если хочешь быть здоров – закаляйся	
11- 12			Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	
13			Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	
14			Домашняя аптечка, термометр.	
15			Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	
16			Лекарства. Отравления лекарствами	
17- 18			Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	
19			Что вокруг нас может быть опасным?	

20			Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	
21- 22			Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	
23			Викторина «Кто меня защитит?»	
24			Умешь ли ты плавать?	
25			«Отдыхаем без опасности»	
26			«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	
27			«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	
28			Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	
29			«Один дома»	
30			«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	
31			Огонь»	
32			«Электричество»	
33			«Ожог»	
34			Праздник «Путешествие в страну Здоровья»	

Содержание программы

Владение навыками здорового образа жизни. 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. Физкультура и спорт способствуют здоровому образу жизни. Оказание первой помощи при отравлении лекарствами. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Один не ходи купаться на водоём. Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Опасность от домашних или брошенных домашних животных. Животные как переносчики инфекций. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах.

«Страна здоровья»

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Дата</u>		<u>Тема занятия</u>	<u>Примечание</u>
	<u>План</u>	<u>Факт</u>		
1			Чего не надо бояться.	
2			Добрым быть приятней, чем злым.	
3			Почему мы говорим неправду.	
4			Почему мы не слушаем родителей.	
5			Надо уметь сдерживать себя.	
6			Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	
7			Как относится к подаркам.	
8			Как следует относиться к подаркам.	
9			Как следует относиться к наказаниям.	
10			Как нужно одеваться.	
11			Как вести себя с незнакомыми людьми.	
12			Как вести себя, если что-то болит.	
13- 14			Как вести себя за столом.	
15			Как вести себя в гостях.	
16			Как вести себя в общественных местах	
17			Как вести себя в общественных местах (транспорт)	
18			Как вести себя в общественных местах (театр)	
19			Как вести себя в общественных местах (кино, школа)	
20			Нехорошие слова, Недобрые шутки.	
21			Умеем ли мы вежливо общаться.	
22			Вежливый разговор по телефону.	
23			Молоко и молочные продукты.	
26			Блюда из зерна.	
27			Какую пищу можно найти в лесу.	
28			Что и как приготовить из рыбы.	
29			Дары моря.	
30- 31			Кулинарное путешествие по России	
32 - 33			Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	
34			Как правильно вести себя за столом.	

Содержание программы

Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин лучше молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе обязательно. Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы каждый день.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания. Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; о полезности продуктов, получаемых из зерна; о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом.

Тематическое планирование 4 класс

«Планета здоровья»

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Дата</u>		<u>Тема занятия</u>	<u>Примечание</u>
	<u>план</u>	<u>Факт</u>		
1			Что такое привычка?	
2			Привычки вредные и полезные	
3			От здоровых привычек - к здоровой жизни	
4			Спешите делать добро	
5			Мои эмоции. Как справиться с гневом. 1	
6			Зависть и жадность	
7			Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.	
8-9			Мы и наши близкие. Взаимодействие с другими взрослыми.	
10 - 11			Капризы. Можно ли без них обойтись?	
12			Наказание	
13- 14			Вежливое общение.	
15- 16			Чувства и поступки.	
17			Стресс	
18			Сначала думать, потом действовать	
19			Умей выбирать Мое решение	
20- 21			Курение – это зло	
22- 23			Зависимость	
24			Как сказать нет	
25			Я выбираю	
26 - 27			Что такое алкоголь.	
28			Алкоголю скажем нет	
29- 30			Наркотик – путь в никуда	
31			Наркотикам нет	
32			Спорт против наркотиков	
33			Я здоровье берегу – сам себе я помогу	

34		Привычка сохранять здоровье	
----	--	-----------------------------	--

Содержание программы

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

Изучив программу, учащиеся будут знать:

- * Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- * Способы сохранения и укрепления здоровья.
- * Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- * Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- * Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- * Основные приемы и методы психической релаксации.

Изучив программу, учащиеся будут уметь:

- * Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- * Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- * Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- * Соблюдать правила личной гигиены.
- * Применять приемы и методы психической релаксации.
- * Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

Литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
11. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.
12. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
13. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.