

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53» города Кирова

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1, от 30.08.2023)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 31.08.2023 № 308-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровячок»

для обучающихся 1-4 классов

г. Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Здоровячок» предназначен для работы с учащимися 1-4-х классов в рамках внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Курс внеурочной деятельности «Здоровячок» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здоровячок» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

- формирования привычки правильного питания;

- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- ведения активного спортивного образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса «Здоровячок»

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в

процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровья сбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Содержание

Содержание внеурочной деятельности курса «Здоровячок» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.)

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровячок» 1-4 кл.

1 класс

Тема 1.Дружи с водой

Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло.

Вид деятельности: Творческое рассказывание, просмотр видеофильма

Тема 2. Уход за телом человека

Забота об органах чувств. Глаза - главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека.

Тема 3. Я и моё настроение

Как сделать сон полезным Настроение в школе. Настроение деятельность после школы

Тема 4. Я – ученик.

Поведение в школе. Вредные привычки.

Тема 5. Как сберечь здоровье?

Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 6. Доктора

Доктора природы. Народные игры. Подвижные игры.

2 класс

Тема 1. Почему мы бодем?

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Тема 2. Наша безопасность

Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на деятельность улице дождь и гроза. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода - наш друг. Правила обращения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак

Тема 3. Помощь человеку при возникновении опасных ситуаций

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей

Тема 4. Сегоднешние заботы медицины

Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение

3 класс

Тема 1. Правила общения между людьми

Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешу делать добро. Почему мы говорим неправду? Поможет ли нам обман. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках. Почему мы не слушаемся родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Надо ли уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Тема 2. Правила этикета

Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение). Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Как следует относиться к наказаниям. Наказание. Как нужно одеваться. Одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Как вести себя, когда что - то болит. Боль. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. Проблемно- ценностное общение. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Тема 3. Я - школьник

Что делать. Если не хочется в школу. Помоги себе сам. Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг. Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Тема 4. Я – помощник своей семье.

Как помочь родителям. Как доставить родителям радость. Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Тема 5. Повторение

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

4 класс

Тема 1. Наше здоровье

Что такое здоровье. Что такое эмоции, Чувства и поступки. Стресс. Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Тема 2. Вредные привычки

Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение). Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Как следует относиться к наказаниям. Наказание. Как нужно одеваться. Одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение. Как вести себя, когда что - то

болит. Боль. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости. Проблемно- ценностное общение Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Тема 3. Мы – одна семья.

Повторение.

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу, Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу - сам себе я помогу. Будьте здоровы. ценностное общение

3.Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№/п	Тема занятия	Количество часов
1	Дружи с водой	2
2	Забота об органах чувств	4
3	Уход за зубами	3
4	Уход за руками и ногами	1
5	Уход за руками и ногами	1
6	Забота о коже	2
7	Как следует питаться	2
8	Как сделать сон полезным	1
9	Настроение в школе	1
10	Настроение после школы	1
11	Поведение в школе	1
12	Вредные привычки	2
13	мышцы, кости и суставы	2
14	Как закаляться	1
15	Как правильно вести себя на воде	1
16	Народные игры	2
17	Подвижные игры	4
18	Доктора природы	2
ИТОГО		33 часа

2 класс

№/п	Тема занятия	Количество часов
1	Почему мы болеем?	3
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2
3	Кто нас лечит	1
4	Прививки от болезней	2
5	Что нужно знать о лекарствах	2
6	Как избежать отравлений	2
7	Безопасность при любой погоде	2
8	Правила безопасного поведения в доме, на	2

	улице, в транспорте	
9	Правила безопасного поведения на воде	1
10	Правила обращения с огнем	1
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1
13	Как защититься от насекомых	1
14	Предосторожности при обращении с животными	1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2
17	Первая помощь при травмах	3
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1
20	Сегодняшние заботы медицины	3
	ИТОГО	34 часа

3 класс

№/п	Тема занятия	Количество часов
1	Чего не надо бояться	1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым	2
3	Почему мы говорим неправду	2
4	Почему мы не слушаемся родителей	2
5	Надо уметь сдерживать себя	2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2
7	Как относиться к подаркам	2
8	Как следует относиться к наказаниям	1
9	Как нужно одеваться	1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1
11	Как вести себя, когда что-то болит	1
12	Как вести себя за столом	2
13	Как вести себя в гостях	1
14	Как вести себя в общественных местах	2
15	«Нехорошие» слова. Недобрые шутки	2
16	Что делать, если не хочется в школу	1
17	Чем заняться после школы	1
18	Как выбрать друзей	2
19	Как помочь родителям	1
20	Как помочь беспомощным и больным	2
21	Итоговое занятие, Повторение	3
	ИТОГО	34 часа

4 класс

№/п	Тема занятия	Количество часов
1	Наше здоровье	4
2	Как помочь сохранить здоровье	3
3	Что зависит от моего решения	2

4	Злой волшебник -табак	1
5	Почему некоторые привычки называют вредными	5
6	Помоги себе сам	1
7	Злой волшебник - алкоголь	3
8	Злой волшебник - наркотик	2
9	Мы- одна семья	2
10	Повторение	11
	ИТОГО	34 часа

Учебно-методическое обеспечение реализации учебной программы.

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
2. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
3. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
4. Ковальков В. И « Здоровье сберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
5. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
6. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
7. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» под Сократова.М...2005г.
9. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.