

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Старокулаткинский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «
Старокулаткинская средняя школа №2 имени Героя Российской Федерации
Ряфагата Махмутовича Хабибуллина»

РАССМОТРЕНО
МО классных
руководителей
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023
г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР
_____Амирова Л.Р.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____Рафикова Г.Ш.
Приказ № 90
от « 28 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровье – это здорово»
для учащихся 1 класса

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровье – это здорово» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Программа направлена на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, общей культуре обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться). Она направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.

Цель курса: формирование представлений о здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

Задачи курса:

- *Формирование* представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

Обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- Обучение упражнениям, направленным на сохранение зрения.

- Рабочая программа рассчитана 1 год обучения.

- Класс 1

- Кол-во часов в неделю 1 час

- Всего часов 33 часа

Раздел 1. Планируемые результаты усвоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

Знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

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;
использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
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;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровье – это здорово!» является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Требования к уровню подготовки обучающихся.

По окончании обучения учащиеся **узнают**, основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Овладеют навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

Научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим совершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.

Ученики должны **уметь**:

- применять полученные знания на практике;
 - работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
 - формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения

Раздел 2. Содержание тем учебного курса

Гигиена. (7 ч.)

Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека? Дружи с водой. Забота о глазах. Гимнастика для глаз. Уход за ушами. Уход за зубами. Сохрани улыбку красивой. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Помощь при травмах.

Питание и сон. (4 ч.)

Как следует питаться. Культура и режим питания. Полезная и вредная еда. Витамины. Как сделать сон полезным? Режим.

Скелет и мышцы. (2 ч.)

Скелет – наша опора. Осанка. Движение – это жизнь. Укрепление мышц.

Болезни и лекарства. (9 ч.)

Закаливание организма. Чтобы душа была здорова. Доброму всё здорово! Причины и признаки болезни. Что делать? Иммуитет организма. Здоровый образ жизни. Какие врачи какие болезни лечат? Нужны ли нам прививки? Что нужно знать о лекарствах? Домашняя аптечка. Как избежать пищевых и лекарственных отравлений? Как одеться по погоде?

Вредные привычки. (2 ч.)

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Вредным привычкам скажем – НЕТ!

Первая помощь. (4 ч.)

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Первая помощь при ожогах. Помощь при обморожении.

Самовоспитание. (5 ч.)

Стресс, эмоции, поступки влияют на наше здоровье. Надо ли прислушиваться к родителям? Помоги себе сам. Как вы можете помочь окружающим? Викторина «Будь здоров!»

Раздел 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Всего часов | Теория | Практика | Планируемые результаты УУД | Примечание |
|-------|--|-------------|--------|----------|--|------------|
| | Гигиена. (7 ч.) | 7 | 2 | 5 | Предметные результаты: Знать: -основные вопросы гигиены, касающиеся | |
| 1 | Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека? | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 2 | Дружи с водой. | | | 1 | профилактики вирусных заболеваний, -особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; -особенности воздействия двигательной активности на организм человека; -основы рационального питания; -правила оказания первой помощи; -способы сохранения и укрепление здоровья ; - 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; | |
| 3 | Забота о глазах. Гимнастика для глаз. | | | 1 | | |
| 4 | Уход за ушами. | | 1 | | | |
| 5 | Уход за зубами. Сохрани улыбку красивой. | | | 1 | | |
| 6 | Уход за руками и ногами. | | | 1 | | |
| 7 | Забота о коже. Помощь при травмах. | | | 1 | | |
| | Питание и сон. (4 ч.) | 4 | 3 | 1 | | |
| 8 | Как следует питаться. Культура и режим питания. | | | 1 | | |
| 9 | Полезная и вредная еда. | | 1 | | | |
| 10 | Витамины. | | 1 | | | |
| 11 | Как сделать сон полезным? Режим. | | 1 | | | |
| | Скелет и мышцы. (2 ч.) | 2 | | 2 | -различать “полезные” и “вредные” продукты; -использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ; -заботиться о своем здоровье; | |
| 12 | Скелет – наша опора. Осанка. | | | 1 | | |
| 13 | Движение – это жизнь. Укрепление мышц. | | | 1 | | |
| | Болезни и лекарства. (9 ч.) | 9 | 7 | 2 | | |
| 14 | Закаливание организма. | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 15 | Чтобы душа была здорова. Доброму всё здорово! | | 1 | | <p>-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; -находить выход из стрессовых ситуаций; -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; -отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</p> <p>Личностные результаты: -Выделять нравственный аспект поведения; -делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы; -Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;</p> <p>Метапредметные результаты : 1. Регулятивные</p> | |
| 16 | Причины и признаки болезни. Что делать? | | 1 | | | |
| 17 | Иммунитет организма. Здоровый образ жизни. | | 1 | | | |
| 18 | Какие врачи какие болезни лечат? | | 1 | | | |
| 19 | Нужны ли нам прививки? | | 1 | | | |
| 20 | Что нужно знать о лекарствах? Домашняя аптечка. | | | 1 | | |
| 21 | Как избежать пищевых и лекарственных отравлений? | | 1 | | | |
| 22 | Как одеться по погоде? | | | 1 | | |
| | Вредные привычки. (2 ч.) | 2 | 2 | | | |
| 23 | Не грызи ногти, не ковырай в носу. | | 1 | | | |
| 24 | Вредным привычкам скажем – НЕТ! | | 1 | | | |
| | Первая помощь. (4 ч.) | 4 | | 4 | | |
| 26 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | | | 1 | | |
| 26 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | | | 1 | | |
| 27 | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. | | | 1 | | |
| 28 | Первая помощь при ожогах. Помощь при обморожении. | | | 1 | | |
| | Самовоспитание. (5 ч.) | 5 | 2 | 3 | | |
| 29 | Стресс, эмоции, поступки влияют на наше здоровье. | | 1 | | | |
| 30 | Надо ли прислушиваться к родителям? | | 1 | | | |
| 31 | Помоги себе сам. | | | 1 | | |
| 32 | Как вы можете помочь окружающим? | | | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|---|--|--|
| 33 | Викторина «Будь здоров!» | | | 1 | <p>УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять и формулировать цель деятельности на уроке; - Проговаривать последовательность действий на уроке; -Учиться высказывать свое предположение на уроке; <p>2. Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; -Поиск и выделение необходимой информации; -Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -Установление причинно – следственных связей; <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи; -Слушать и понимать речь других, вести диалог; -Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); -Участвовать в коллективном обсуждении проблем; | |
|----|--------------------------|--|--|---|--|--|

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
|-------|---|--------------|------|------|------------|
| | | | план | факт | |
| | Гигиена. (7 ч.) | | | | |
| 1 | Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека? | 1 | | | |
| 2 | Дружи с водой. | 1 | | | |
| 3 | Забота о глазах. Гимнастика для глаз. | 1 | | | |
| 4 | Уход за ушами. | 1 | | | |
| 5 | Уход за зубами. Сохрани улыбку красивой. | 1 | | | |
| 6 | Уход за руками и ногами. | 1 | | | |
| 7 | Забота о коже. Помощь при травмах. | 1 | | | |
| | Питание и сон. (4 ч.) | | | | |
| 8 | Как следует питаться. Культура и режим питания. | 1 | | | |
| 9 | Полезная и вредная еда. | 1 | | | |
| 10 | Витамины. | 1 | | | |
| 11 | Как сделать сон полезным? Режим. | 1 | | | |
| | Скелет и мышцы. (2 ч.) | | | | |
| 12 | Скелет – наша опора. Осанка. | 1 | | | |
| 13 | Движение – это жизнь. Укрепление мышц. | 1 | | | |
| | Болезни и лекарства. (9 ч.) | | | | |
| 14 | Закаливание организма. | 1 | | | |
| 15 | Чтобы душа была здорова. Доброму всё здорово! | 1 | | | |
| 16 | Причины и признаки болезни. Что делать? | 1 | | | |
| 17 | Иммунитет организма. Здоровый образ жизни. | 1 | | | |
| 18 | Какие врачи какие болезни лечат? | 1 | | | |
| 19 | Нужны ли нам прививки? | 1 | | | |
| 20 | Что нужно знать о лекарствах? Домашняя аптечка. | 1 | | | |
| 21 | Как избежать пищевых и лекарственных отравлений? | 1 | | | |
| 22 | Как одеться по погоде? | 1 | | | |
| | Вредные привычки. (2 ч.) | | | | |
| 23 | Не грызи ногти, не ковырай в носу. | 1 | | | |
| 24 | Вредным привычкам скажем – НЕТ! | 1 | | | |
| | Первая помощь. (4 ч.) | | | | |
| 25 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 | | | |
| 26 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 27 | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. | 1 | | | |
| 28 | Первая помощь при ожогах. Помощь при обморожении. | 1 | | | |
| | Самовоспитание. (5 ч.) | | | | |
| 28 | Стресс, эмоции, поступки влияют на наше здоровье. | 1 | | | |
| 30 | Надо ли прислушиваться к родителям? | 1 | | | |
| 31 | Помоги себе сам. | 1 | | | |
| 32 | Как вы можете помочь окружающим? | 1 | | | |
| 33 | Викторина «Будь здоров!» | 1 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

5. Список литературы и учебно-методическое обеспечение.

1. Валеология. Учеб. Пособие / под ред. проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2005
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.ВАКО, 2004
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2005
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 2006
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 2007
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. Спб., 2008
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология; научное обоснование и программное обеспечение, Спб., 2007
8. Лазарев М.Л. Здравствуй: программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. М., 2007
9. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья: учеб. пособие по валеологии для начальной школы. Спб., 2008
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. Спб., 2007
11. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. 2003
12. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. М.: ВАКО, 2004
13. Ослепительная улыбка на всю жизнь: методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / под ред. Г.М. Королева, М.: 2006
14. Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровья»: учеб. для 2кл. / К.А. Пармз, Л. Р. Либерман, К.В. Кроун. М., 2003
15. Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений 2-е изд; стереотипное. М., 2007

Расписание занятий

Количество занятий в неделю

1 занятие

Количество часов в неделю.

1 час

День и время проведения.

Вторник 11.30 – 12.05

Место проведения.

Кабинет № 23, спортивная площадка

Список участников кружка «Здоровье – это здорово!»

| | Список обучающихся | Дата рождения | Дом. адрес | Статус семьи |
|-----|----------------------------------|---------------|----------------------------|--------------|
| 1. | Азизова Амелия Раилевна | 04.09.2016 | ул.Красногвардейская, д.51 | полная |
| 2. | Амеркаев Данис Наилович | 11.07.2016 | пер.Советская, д.1Б | полная |
| 3. | Ахмеров Марсэль Рафаэлевич | 31.08.2016 | ул. Прудная 2-я, д.7 | полная |
| 4. | Байбикова Амина Марсовна | 05.08.2016 | ул.Калинина, д.4 | полная |
| 5. | Богданов Данис Ильдарович | 20.10.2016 | ул.Больничная, д.18, кв.1 | многодет |
| 6. | Бруслин Руслан Владимирович | 01.06.2016 | ул.Чапаева, д.32 | многодет |
| 7. | Котляров Карим Камилевич | 26.05.2016 | ул.Красноармейская, д.92А | полная |
| 8. | Курбаналиев Эльназ Раилевич | 30.08.2016 | ул. 1-я Прудная, д.16 | многодет |
| 9. | Рамазанов Альберт Ренатович | 10.12.2016 | ул.Красногвардейская, д.13 | мнет, неп |
| 10. | Санжапов Аяз Ринатович | 20.10.2016 | ул.Чапаева, д.60 | многодет |
| 11. | Сулейманова Ясмينا Владиславовна | 20.10.2016 | ул.Калинина, д.62 | мнет, неп |
| 12. | Шаяхметов Данир Хамзевич | 25.09.2016 | ул.Н-Комсомольская, д.6 | полная |
| 13. | Хабибуллина Снежана Ильшатовна | 23.02.2017 | ул.Метро, д.16 | многодет |
| 14. | Юмангулова Элина Ильнуровна | 24.10.2016 | ул.Красногвардейская, д.15 | многодет |