

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 самосовершенствованием; 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? Иммунитет 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 ковырай 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? Помогите 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 профилактики вирусных	
1	Что такое здоровье? Какие признаки здорового человека?		1			
2	Дружи с водой.			1		

3	Забота о глазах. Гимнастика для глаз.			1	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;	
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; -оказывать первую медицинскую
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			

16	Причины и признаки болезни. Что делать?		1		<p>помощь при кровотечениях, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;</p> <p>-находить выход из стрессовых ситуаций;</p> <p>-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</p> <p>-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;</p> <p>-отвечать за свои поступки;</p> <p>-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</p> <p>Личностные результаты:</p> <p>-Выделять нравственный аспект поведения;</p> <p>-делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;</p> <p>-Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;</p> <p>Метапредметные результаты :</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p> <p>- Определять и формулировать цель</p>	
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>деятельности на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. Добруму 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 ковыряй 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	1			

	здоровье.				
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., Лемяскина 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