

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и моё здоровье» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №53».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

В результате изучения курса «Я и моё здоровье» по данной программе, у учащихся будут сформированы метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные

Ученик научится:

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Составлять план выполнения задач.
- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- Самостоятельно строить логическую цепочку рассуждений
- Выстраивать устное сообщение по теме или данному вопросу.
- Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Различать допустимые и недопустимые формы поведения.
- Соотносить то, что уже известно, с тем, что ещё неизвестно.
- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
- Корректировать, т.е. вносить изменения в способ действия в случаях расхождения с правилом.

Ученик получит возможность:

- Планировать свою деятельность, осуществлять самоанализ и рефлекссию.
- Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Ставить учебную задачу на основе того, что уже известно и усвоено, и того, что ещё неизвестно.

Познавательные

Ученик научится:

- Предполагать, какая информация необходима.
- Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.
- Применять необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу в повседневной жизни.
- Выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

- Моделировать ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья.
- Применять полученные знания на практике.
- Осуществлять поиск информации из иллюстративного материала, делать выводы.
- Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.
- Прислушиваться к советам старших.
- Строить рассуждения в форме связей простых суждений об объекте и его свойствах.
- Объяснять правила дружбы.
- Строить речевые высказывания в устной форме.

Ученик получит возможность:

- Научиться проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные

Ученик научится:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.
- Подтверждать аргументы фактами.
- Слушать и вступать в диалог.
- Аргументировать своё предложение, убеждать и уступать.
- Использовать речь для регуляции своего действия.
- Задавать вопросы.
- Работать в группах.
- Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости и правила, участвовать в коллективной работе.
- Использовать речь для регуляции своего действия.
- Строить понятные для партнёра высказывания.
- Адекватной и позитивной самооценки.
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- Осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Ученик получит возможность:

- Организовывать учебное взаимодействие в группе.
- Моделировать и оценивать различные ситуации поведения.
- Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- Осуществлять разрешение споров. Владеть диалогической формой речи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Спортивно-оздоровительное направление

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения ООП НОО.

Основные цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- снижение статического и умственного напряжения, мышечного утомления, гиперактивности;
- восстановление работоспособности; исключение нервно-психических перегрузок и стрессов;
- увеличение двигательной активности учащихся начальных классов.

Данное направление реализуется через программу внеурочной деятельности: «Я и моё здоровье» (2 часа), во внеурочной деятельности широко используются различные виды разминок; игровые динамические паузы; разнообразные зарядки для глаз и других органов; дыхательная гимнастика; элементы психогимнастики; минутки релаксации и физкультминутки.

Данная программа рассчитана на 3-4 классы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут в 3 - 4 классах.

В 2023-2024 учебном году: 3-4 классы – 35 учебных недель.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся *должны уметь*:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся *должны знать*:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений

3 класс «Правильное питание – основа здоровья» (70 часов)

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.

4 класс «Нет!» - вредным привычкам» (35 часов)

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 С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМОЕ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Программа рассчитана на 2 часа в неделю в 3 классе и 1 час в неделю в 4 классе.

Класс	Содержание
3 класс Разговор о правильном питании и правилах поведения.	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 Быть здоровым – это здорово!	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, 3 класс (70 часов).

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Требования к уровню подготовки
1-2	Если хочешь быть здоров.	2	Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
3-4	Самые полезные продукты.	2	Умение детей выбирать самые полезные продукты.
5-7	Всякому овощу – своё время.	3	Представление детей о разнообразии овощей
8-9	Как правильно есть.	2	Представление об основных принципах гигиены питания.
10-11	Удивительные превращения пирожка	2	Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

12-13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
14-15	Плох обед, если хлеба нет.	2	Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.
16-17	Время есть булочки.	2	Знание вариантов полдника. Представление о значении молока и молочных продуктах.
18-19	Пора ужинать.	2	Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.
20-22	На вкус и цвет товарищей нет.	3	Знание разнообразия вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
23-24	Как утолить жажду.	2	Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
25-26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
27-29	Где найти витамины весной?	3	Знание значения витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
30-32	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3	Знание разнообразия фруктов, ягод, овощей, их значения для организма.
33-34	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	2	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знание учащимися полезных блюд для праздничного стола.
35-36	Давайте познакомимся!	2	Обобщение уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.
37-38	Из чего состоит наша пища.	2	Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах,

			витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
39-42	Что нужно есть в разное время года.	4	Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков, некоторых традиций питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.
43-45	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3	Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
46-47	Где и как готовят пищу.	2	Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта.
48-49	Как правильно накрыть стол.	2	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
50-51	Молоко и молочные продукты.	2	Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
52-53	Блюда из зерна.	2	Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных

			блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.
54-55	Какую пищу можно найти в лесу.	2	Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.
56-57	Что и как приготовить из рыбы.	2	Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне.
58-59	Дары моря.	2	Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
60-62	Кулинарное путешествие по России	3	Представление о кулинарных традициях как части культуры народа; о кулинарных традициях культуры своего народа.
63-65	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	3	Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.
66-68	Как правильно вести себя за столом.	3	Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
69-70	Резервное время	2	

Тематическое планирование, 4 класс (35 часов).

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Требования к уровню подготовки
1	Что такое привычка?	1	Привычки и здоровье. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.
2-3	Привычки вредные и полезные	2	Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека
4	От здоровых привычек - к здоровой жизни	1	Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных.
5	Спешите делать добро	1	Потребность делать людям добро.
6	Мои эмоции. Как справиться с гневом.	1	Представление об отрицательной эмоции гнев. Возможные опасности гнева, эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность)
7	Зависть и жадность	1	Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.
8	Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.	1	В каких случаях и почему мы обманываем. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становится привычкой. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
9-10	Мы и наши близкие. Взаимодействие с другими	2	Чем озабочены и чего ждут от детей родители. Как доставить радость родителям.. Стремление к совместной деятельности с одноклассниками и членами других

	взрослыми.		объединений. Умение оказывать и принимать поддержку окружающих.
11	Капризы. Можно ли без них обойтись?	1	Воспитание в себе сдержанности. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди.
12	Наказание	1	Можно ли обойтись без наказания и что для этого нужно
13-14	Вежливое общение.	2	Умение общаться - важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим.
15-16	Чувства и поступки.	2	Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различение хороших и плохих поступков;
17	Стресс	1	Понятие «стресс». Как избежать негативных эмоций.
18-19	Сначала думать, потом действовать	2	Умение избегать опасных ситуаций, если сначала думать, потом действовать.
20	Умей выбирать. Мое решение	1	Умение вырабатывать ответственность, отвечать за свои поступки.
21-22	Курение – это зло	2	Представление о немедленных и отдаленных последствиях курения. В чем непривлекательна внешность курильщика
23-24	Зависимость	2	Опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими). Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья
25	Как сказать нет	1	Формирование личной позиции по отношению к курению
26	Я выбираю	1	Тренинг
27-28	Что такое алкоголь.	2	Представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным. Причины употребления алкоголя. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека.

29	Алкоголю скажем «нет»	1	Представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Отрабатывается умение безопасного поведения при встрече с ним.
30	Наркотик – путь в никуда	1	Представление о влиянии наркотиков на здоровье. Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков; Быть убежденными, что жить без наркотиков – более предпочтительно.
31	Наркотикам нет	1	Тренинг
32	Спорт против наркотиков	1	Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности.
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Праздник здоровья
34	Привычка сохранять здоровье	1	Развитие потребности поддерживать своё здоровье.
35	Резервное время	1	

Учебно-методическая литература

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого - социальный институт, 2004.
2. Безруких М.М., Ефимова СП. 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.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
12. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2009.
13. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
14. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.