

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии города Череповца

МАОУ "Центр образования № 32"

РАССМОТРЕНО

на МО классных руководителей

Руководитель МО Скорина Е.А.

протокол №1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "Центр
образования №32"

Морозова Н П

Приказ 119/01-10 от «29» 08.2023 г.

Программа внеурочной деятельности

«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: 1-4 класс

г. Череповец, 2023 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки России от 31 мая 2021 г. № 286);
3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Центр образования №32»
Учебный план НОО МАОУ «Центр образования №32»

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Характеристика курса

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на

здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Место курса в учебном плане ОУ

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года, за год – 16 занятий (0,5 часа в неделю)

Результаты освоения курса

В результате усвоения программы ученик научится:

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

– осуществлять активную оздоровительную деятельность;

– формировать своё здоровье.

Ученик получит возможность научиться

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.

Содержание курса

1 класс

Раздел 1. Значение воды (2 часа)

Тема 1. Советы доктора Воды.

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло.

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Раздел 2. День здоровья (2 часа)

Тема 3-4. День здоровья.

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Раздел 3. Значение органов чувств (4 часа)

Тема 5. Глаза – главные помощники человека.

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 6. Чтобы уши слышали.

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 7. Зачем человеку кожа.

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 8. Если кожа повреждена.

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Раздел 4. Здоровая спина. Красивая осанка (2 часа)

Тема 9. Скелет – наша опора.

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 10. Осанка – стройная спина!

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Раздел 5. Все что необходимо для здоровья (6 часов)

Тема 11. Подвижные игры.

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 13. Сон – лучшее лекарство.

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 14. Вредные привычки.

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 15. Если хочешь быть здоров.

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 16. Правила безопасности на воде.

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

2 класс

Раздел 1. Болезнь (4 часа)

Тема 1. Причины болезни.

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Инфекционные болезни.

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 4. Прививки от болезней.

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Раздел 2. Как здоровье? (5 часов)

Тема 5-6. День здоровья.

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 7. Как здоровье?

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 8. Как организм помогает себе.

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 9. Здоровый образ жизни.

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Раздел 3. Лекарства (3 часа)

Тема 10. Какие лекарства мы выбираем.

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 11. Домашняя аптечка.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 12. Отравление лекарствами.

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сам! Практическая работа.

Раздел 4. Опасности вокруг нас (4 часа)

Тема 13. Если солнечно и жарко.

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сам!»

Тема 14. Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам!

Тема 15. Опасность в нашем доме.

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. Как вести себя на улице.

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

3 класс

Раздел 1. Работа над пониманием себя (4 часа)

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. Учимся думать. Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 3. Как воспитать в себе сдержанность.

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема 4. Поможет ли нам обман.

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Раздел 2. День здоровья (2 часа)

Тема 5-6. День здоровья.

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Раздел 3. Родители и мы (3 часа)

Тема 7. Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 8. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 9. Все ли желания выполнимы.

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка-рёвущка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Раздел 4. Правила поведения (5 часов)

Тема 10. Ты идешь в гости.

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

Тема 11. Как вести себя в транспорте и на улице.

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 12. Как вести себя в театре, кино, школе.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 13. Умеем ли мы вежливо обращаться.

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 14. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Раздел 5. О дружбе (2 часа)

Тема 15. Что такое дружба.

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 16. Кто может считаться настоящим другом.

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шальгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

4 класс

Раздел 1. Вредные привычки (4 часа)

Тема 1. Что мы знаем о курении.

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 2. Зависимость.

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 3. Алкоголь.

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 4. Наркотик.

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Раздел 2. День здоровья (2 часа)

Тема 5-6. День здоровья.

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Раздел 3. Борьба с вредными привычками (5 часов)

Тема 7. Умей сказать НЕТ.

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 8. Как сказать НЕТ.

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 9. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 10. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 11. Волевое поведение.

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Раздел 4. О чистоте (3 часа)

Тема 12. Чистота и здоровье.

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 13. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л. Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э. Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 14. Чистота и порядок (продолжение путешествия).

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Раздел 5. Питание (2 часа)

Тема 15. Умеем ли мы правильно питаться?

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 16. Я выбираю кашу.

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тематическое планирование

1 год обучения (16 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Значение воды	2
2	День здоровья	2
3	Значение органов чувств	4
4	Здоровая спина. Красивая осанка	2
5	Все что необходимо для здоровья	6

2 год обучения (16ч)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Болезнь	4
2	Как здоровье?	5
3	Лекарства	3
4	Опасности вокруг нас	4

3 год обучения (16 ч)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Работа над пониманием себя	4
3	День здоровья	2
2	Родители и мы	3
4	Правила поведения	5
5	О дружбе	2

4 год обучения (16 ч)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вредные привычки	4
2	День здоровья	2
3	Борьба с вредными привычками	5
4	О чистоте	3
5	Питание	2

Оценочные материалы

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Входной контроль применяется при поступлении воспитанника в коллектив и на вводном занятии последующих учебных годов в форме собеседования, технического тестирования, анкетирования. Главный критерий на этом этапе диагностики - это интерес ребенка к данному виду деятельности. Собеседование на начальном этапе проводится для того, чтобы наметить план работы с учетом индивидуальных личностных качеств и творческих данных детей.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения. Контроль предполагает участие воспитанников коллектива в творческих мероприятиях образовательного учреждения, в подготовке новых творческих программ с последующим анализом, как со стороны педагога, так и со стороны самих обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в декабре-январе месяце в формах: открытое занятие, викторина.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и по окончании образовательной программы (апрель-май) в форме: викторина-соревнование

Учебно- методическое обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002. - №5.- с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. - 2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование. - 2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И. Балакиревой. - Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. - 2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.