

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Комсомольский
муниципального района Кинельский Самарской области

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

Руководитель МО _____
Палаткина И.А.

Проверено.

Заместитель директора по УВР

_____/Громко И.А./

«30» «августа» 2023г.

Утверждаю:

Директор школы:

_____/Фенюк А.Н./

Приказ № 288-ОД от «31» «августа» 2023г

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
«Сохраним здоровье»**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст школьников: 1-2 классы

Составитель: Горбачёва Марина Алексеевна, учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Сохраним здоровье» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, ООП НОО ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.

Здоровье – одна из существенных характеристик человека наряду с духовностью и интеллектуальностью. Оно определяет благополучие государства, его духовное и экономическое развитие, уровень всех сфер человеческого бытия. Здоровье самых маленьких граждан России по праву называют актуальной проблемой, общечеловеческой, глобальной, планетарной. Ведь от состояния здоровья зависит качество и продолжительность жизни.

Анализ состояния здоровья населения России, по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран. С каждым годом число детей-первоклассников, имеющих различные патологии, увеличивается. Встает вопрос: как помочь ребёнку быть физически развитым, как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия?

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальную школу, целесообразно использовать для обучения детей основам здорового образа жизни.

Данная рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ пос. Комсомольский. Реализация воспитательного потенциала урока осуществляется через использование различных форм и методов обучения таких как:

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получением на уроке социально-значимой информации;
- Интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников;
- Метод демонстрации детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Курс «Сохраним здоровье» проводится в рамках спортивно-оздоровительного направления и рассчитан на 2 года.

Цели занятий:

- учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Разработанный курс «Сохраним здоровье» ориентирован на формирование у ребёнка позиций признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Основной задачей курса является обеспечение физического и психического саморазвития личности.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Акцент делается на поисковой деятельности учащихся. Уроки проводятся в форме игр, путешествий, где дети являются активными участниками процесса познания. Оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки быстро запоминаются детьми.

На занятиях рассматриваются не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Ведь мало научить ребёнка чистить зубы и делать зарядку, надо, чтобы с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Поэтому кроме познавательных бесед, деловых игр, ответов дети сочиняют сказки, рисуют, выражая своё настроение. Оздоровительные минутки «Сотвори солнце в себе», «Этюды души», «Солнышко» учат детей вежливости, доброте, любви к ближнему. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Теоретические знания всегда подкрепляются практической работой. Дети учатся оказывать первую помощь, составляют меню, проводят опыты и т.д. Часть занятий проходят на свежем воздухе: весёлые старты, игры, походы, экскурсии.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий

1-й год обучения 2 часа в неделю

2-й год обучения 1 час в неделю

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».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 классах.

В 1-х классах обучение безотметочное. Промежуточная аттестация не проводится.

Предусмотрено оценивание достижений обучающихся по системе: зачёт- незачёт, промежуточная аттестация проводится в форме «Весёлых стартов»

Планируемые результаты

Личностными результатами занятий является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами занятий по курсу «Сохраним здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты занятий:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса «Сохраним здоровье» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы курса «Сохраним здоровье» обучающиеся должны **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 укрепления 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, клещевой энцефалит;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа курса «Сохраним здоровье» предлагает сотрудничество педагогов, врачей, родителей и детей.

В конечном итоге уроки здоровья приносят детям чувство удовлетворения, легкости, радости и желание прийти на занятие снова. Уроки здоровья частично компенсируют дефицит двигательной активности учащихся, помогают более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывают духовные и творческие способности, уменьшают количество пропущенных уроков по болезни, расширяют знания о гигиенических нормах и правилах.

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» в 1 классе

№	Основное содержание по темам	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Мир движений.	1	https://multiurok.ru
2	Эстафеты без предметов	1	https://nsportal.ru
3	Красивая осанка.	2	https://www.prodlenka.org
4	Учимся быстроте и ловкости.	2	https://kladraz.ru
5	Сила нужна каждому.	3	https://urok.1sept.ru
6	Ловкий. Гибкий.	2	www.allfirstaid.ru
7	Весёлая скакалка.	1	http://www.mchs.gov.ru
8	Эстафеты со скакалкой	1	www.redcross.ru
9	Сила нужна каждому.	1	
10	Развитие быстроты.	2	
11	Эстафеты с мячом	1	
12	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	2	
13	Эстафеты с гимнастической палкой	1	
14	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	
15	Выбираем бег.	3	

16	Эстафеты с преодолением препятствий	1
17	Метко в цель.	1
18	Путешествие по островам.	1
19	Игры на развитие статистического и динамического равновесия	2
20	Развиваем точность движений.	2
21	Игры на развитие глазомера и чувства расстояния	2
22	Эстафеты с обручем	1
23	Горка зовёт.	2
24	Зимнее солнышко.	3
25	Веселые эстафеты	1
26	Штурм высоты.	2
27	Снежные фигуры.	2
28	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1
29	Мы строим крепость	2
30	Игры на снегу	2
31	Удивительная пальчиковая гимнастика.	2
32	Игры на внимательность	2
33	Развитие скоростных качеств.	3
34	Эстафеты в кругах	1
35	Развитие выносливости.	2
36	Развитие реакции.	2
37	Простые эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола	1
38	«Удочка».	1
39	Прыжок за прыжком.	1
40	Мир движений и здоровья.	1
41	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. <i>Итоговая игра.</i>	1

Тематическое планирование занятий «Сохраним здоровье» во 2 классе

№ п\п	Основное содержание по темам	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<u>Почему мы боеем</u>		
1.	1. Причина болезни	3 ч	https://urok.1sept.ru https://multiurok.ru
2.	2. Признаки болезни		
3.	3. Как здоровье?		
	<u>Кто и как предохраняет нас от болезни</u>		
4.	1. Как организм помогает себе сам	2 ч	https://videouroki.net https://nsportal.ru
5.	2. Здоровый образ жизни		
	<u>Кто нас лечит</u>		
6.	1. Какие врачи нас лечат	1 ч	https://infourok.ru
	<u>Прививки от болезней</u>		
7.	1. Инфекционные болезни	2	https://videouroki.net https://infourok.ru
8.	2. Прививки от болезней		
	<u>Что надо знать о лекарствах</u>		
9.	1. Какие лекарства мы выбираем	2 ч	https://videouroki.net https://infourok.ru
10.	2. Домашняя аптека		
	<u>Как избежать отравлений</u>		
11.	1. Отравление лекарствами	2 ч	https://nsportal.ru https://urok.1sept.ru
12.	2. Пищевые отравления		
	<u>Безопасность при любой погоде</u>		
13.	1. Если солнечно и жарко	2 ч	https://nsportal.ru https://videouroki.net
14.	2. Если на улице дождь и гроза		

	<u>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</u>	2 ч	https://multiurok.ru https://videouroki.net https://urok.1sept.ru
15.	1. Опасность в нашем доме		
16.	2. Как вести себя на улице		
	<u>Правила безопасного поведения на воде</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
17.	1. Вода – наш друг		
	<u>Правила обращения с огнём</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
18.	1. Чтобы огонь не причинил вреда		
	<u>Как уберечься от поражения электрическим током</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
19.	1. Чем опасен электрический ток		
	<u>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
20.	1. Травмы		
	<u>Как защититься от насекомых</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
21.	1. Укусы насекомых		
	<u>Предосторожности при обращении с животными</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
22.	1. Что мы знаем про собак и кошек		
	<u>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</u>	2 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
23.	1. Отравление ядовитыми веществами		
24.	2. Отравление угарным газом		
	<u>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</u>	2 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
25.	1. Как помочь себе при тепловом ударе		
26.	2. Как уберечься от мороза		

	<u>Первая помощь при травмах</u>	3 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
27.	1. Растяжение связок и вывих костей		
28.	2. Переломы		
29.	3. Если ты ушибся или порезался		
	<u>Первая помощь при попадании инородных тел</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
30.	1. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело		
	<u>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек</u>	1 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru
31.	1. Укус змеи		
	<u>Сегодняшние заботы медицины</u>	3 ч	https://multiurok.ru https://urok.1sept.ru https://videouroki.net
32.	1. Расту здоровым		
33.	2. Воспитаю себя		
34.	3. Я выбираю движение		

Методы здоровьесберегающих технологий

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. На уроках здоровья используются следующие методы обучения: рассказ, дидактический рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация, иллюстрация, видеометод, упражнения, практический метод, познавательная игра, ситуативный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения.

В структуре метода выделяют приёмы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приёмы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приёмов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Формы работы в рамках реализации курса «Сохраним здоровье»

1. Беседы (учителя, медицинских работников, родителей).
2. Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений).
3. Утренники, праздники здоровья.
4. Игры, соревнования с использованием знаний, правил личной гигиены, уличного движения и т. д. («В гостях у Мойдодыра», «Светофор», «Малая Спортландия», «Ученическая скорая помощь»).
5. Устные журналы («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Почему мы здоровы»).
6. Смотры – конкурсы на лучшее санитарное состояние класса.
7. Организация санитарного уголка, выпуск бюллетеней, разработка памяток («Советы Доктора Айболита», «Про тебя самого»).
8. Конкурсы рисунков, плакатов, детских стихотворений, сочинений, загадок, пословиц, поговорок.
9. Практические занятия (по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, за одеждой и обувью и т.д.).
10. Обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистюлей?», «А ты не забыл носовой платок?» и т.д.
11. Оздоровительные минутки.
12. Коллективная работа над проектами.
13. Экскурсии, прогулки.
14. Тестирование учащихся и родителей.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое:

1. Компьютер
2. Мультимедиапроектор, компьютер, принтер, сканер
3. Экран
4. Спортивный инвентарь

Методическое:

1. Ануфриева Л.П. Формирование отношения к здоровью как главной ценности: Из опыта работы педагогов ОЭП начальной школы – детский сад «Эврика» города Тамбова. Сборник методических материалов – ТОИПКРО, 2004
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1996
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: ВАКО, 2004
4. Жиренко О.Е., Обухова Л.А. Праздник - ожидаемое чудо!- М.: ВАКО, 2006
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.-М.: ВАКО, 2004
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М.: ВАКО, 2004

7. Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника.- М.: Просвещение, 1996
8. Обухова Л. А., Лемякина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2004
9. Персидская И.В. Классные часы в 1-4 классах.- Волгоград: Учитель, 2006