

Аннотация

Программа внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель данной программы:

- 1) формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- 2) развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- 3) обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Цель курса - вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад «Росток»

Принято
педсоветом

Протокол от «30» 08 2021 г.
№ 1

Рассмотрено на
заседании ШМО

Протокол от «29» 08 2021 г.
№ 1

Утверждаю

Директор Буряя Н.А.

Приказ от «30» 08 2021 г.
№ 1



Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Здоровым быть здорово»

для учащихся 4 класса
на 2021 – 2022 учебный год

Направление внеурочной деятельности: социальное

Возраст: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составила: учитель начальных классов
Кучендаева А.В.

п. Тепличный, 2021 год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» - одна из ступеней формирования культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся начального общего образования ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 4) формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- 5) развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- 6) обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

1. 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;
2. навыков конструктивного общения;
3. потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

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

Описание предмета

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

1. **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

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

2. **Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. **Слушать** и **понимать** речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Ценностные ориентиры содержания.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Форма проведения занятий:

Дистанционная (Д) - 12 часов (просмотр видеофильмов, презентаций, компьютерные тесты).

Очная (О) - 21 час.

Каникулярный период (К) – 1 час.

Промежуточная аттестация будет проходить в форме докладов.

3. Содержание программы.

Тема 1.1 Дорога к доброму здоровью. (1 час)(О)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим».

Тема 1.2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке. (1 час) (Д)

Творческое задание «Здоровье – это».

Тема 1.3 В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». (1 час)(О)

Постановка спектакля.

Тема 1.4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». (1 час)(Д)

Изготовление героя «Мойдодыр»

Тема 2.1 Витаминная тарелка на каждый день. Проектная работа «Витамины наши друзья и помощники». (1 час)(О)

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки»

Тема 2.2 Культура питания. Приглашаем к чаю. (1 час)(О)

Викторина «Что мы знаем о чае». Беседа о правилах поведения за столом.

Тема 2.3 Ю.Тувим «Овощи». (1 час)(Д)

Отгадывание кроссворда

Тема 2.4 Как и чем мы питаемся. (1 часа)(О)

Оздоровительная минутка «Зернышко». Беседа о правилах питания.

Тема 2.5 Красный, жёлтый, зелёный. (1 час)(Д)

Доклад «Витамины бывают разными».

Тема 3.1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. (1 час)(О)

Встреча с медсестрой. Беседа о полезности соблюдения режима дня.

Тема 3.2 Проектная работа «Полезные и вредные продукты». (1 час)(Д)

Совместная проектная работа.

Тема 3.3 Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». (1 час)(О)

Чтение стихотворения «Ручеёк». Постановка спектакля.

Тема 3.4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». (1 час)(Д)

Презентация

Тема 3.5 Как обезопасить свою жизнь. (1 час) (Д)

Просмотр фильма

Тема 3.6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». (1 час)(О)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 3.7 В здоровом теле здоровый дух. (1 час)(О)

Спортивные игры и соревнования.

Тема 4.1 Мой внешний вид –залог здоровья. (1 час)(Д)

Работа с пословицами. Оздоровительная минутка.

Тема 4.2 Зрение – это сила. (1 час) (К)

Беседа по теме. Составление правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 4.3 Осанка – это красиво. (1 час) О)

Встреча с медсестрой. Беседа по теме. Практические упражнения.

Тема 4.4 Весёлые переменки. (1 час)(О)

Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 4.5 Здоровье и домашние задания. (1 час) (О)

Беседа о том, когда и как нужно выполнять домашнее задание. Составление правил. Анализ работы.

Тема 4.6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. (1 час)(О)

Встреча с медсестрой. Беседа «Как сохранить здоровье и не заболеть».

Тема 5.1 “Хочу остаться здоровым”. (1 час)(Д)

Закрепление полученных знаний. Составление правил.

Тема 5.2 Вкусные и полезные вкусоности. (1 час)(О)

Инсценировка «Спор овощей». Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 5.3 День здоровья «Как хорошо здоровым быть». (1 час)(О)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 5.4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье». (1 час) (О)

Игра «Какие овощи растут в огороде». Оздоровительная минутка. Игра «Угадай сказку».

Тема 6.1 Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». (1 час)(О)

Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает».

Тема 6.2 Вредные и полезные привычки. (1 час) (Д)

Составление списка привычек. Творческая работа.

Тема 6.3 “Я б в спасатели пошел”. (1 час) (О)

Беседа о разных профессиях. Значимость каждой профессии. Творческая работа.

Тема 7.1 Опасности летом.. (1 час)(Д)

Просмотр фильма.

Тема 7.2 Первая доврачебная помощь. (1 час) (Д)

Просмотр фильма

Тема 7.3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». (1 час)(О)

Постановка спектакля.

Тема 7.4 Чему мы научились за год. (2 часа) (О)

Подведение итогов. Беседа.

№	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	«Вот мы и в школе»	4 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений 3. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся 4. День знаний
2	«Питание и здоровье»	5 часов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений 3. Международный день пожилых людей
3	«Моё здоровье в моих руках»	7 часов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений 3. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся 4. День героев отечества 5. День Конституции Российской Федерации
4	«Я в школе и дома»	6 часов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений 3. День российской науки
5	«Чтоб забыть про докторов»	4 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений 3. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся
6	«Я и моё ближайшее окружение»	3 часа	<ol style="list-style-type: none"> 1. День космонавтики
7	«Вот и стали мы на год взрослых»	5 часов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Итого	34 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Планируемые результаты				Всего, час.	Дата проведения	
		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		Дата	Кор. дата
I	Введение «Вот мы и в школе».					4		
1.1	Дорога к доброму здоровью	-Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).	-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	1	03.09	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке					1	10.09	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»					1	17.09	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»					1	24.09	
II	Питание и здоровье					5		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Проектная работа «Витамины наши друзья и помощники»	- Учиться делать выбор при поддержке других участников группы и учителя.	- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).	- Проговаривать последовательность действий на уроке.	1	01.10	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю					1	08.10	
2.3	Ю.Тувим «Овощи»					1	15.10	
2.4	Как и чем мы питаемся					1	22.10	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный					1	29.10	

III	Моё здоровье в моих руках					7		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.	- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.	- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).	- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.	1	12.11	
3.2	Проектная работа «Полезные и вредные продукты».					1	19.11	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»					1	26.11	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»					1	03.12	
3.5	Как обезопасить свою жизнь					1	10.12	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»					1	17.12	
3.7	В здоровом теле здоровый дух					1	24.12	
IV	Я в школе и дома					6		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	- Учиться делать выбор при поддержке других участников группы и учителя.	- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).	- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	1	14.01	
4.2	Зрение – это сила					1	21.01	
4.3	Осанка – это красиво					1	28.01	
4.4	Весёлые переменки					1	04.02	
4.5	Здоровье и домашние задания					1	11.02	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим					1	18.02	
V	Чтоб забыть про докторов					4		

5.1	«Хочу остаться здоровым».	- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.	- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.	- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	- Учить работать по предложенному учителем плану.	1	25.02	
5.2	Вкусные и полезные вкусы					1	04.03	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»					1	11.03	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»					1	18.03	
VI	Я и моё ближайшее окружение					3		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	- Учиться делать выбор при поддержке других участников группы и учителя.	- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.	- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	- Проговаривать последовательность действий на уроке.	1	01.04	
6.2	Вредные и полезные привычки					1	08.04	
6.3	«Я б в спасатели пошел»					1	15.04	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»					5		
7.1	Опасности летом.	- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.	- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.	- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	1	22.04	
7.2	Первая доврачебная помощь					1	29.04	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»					1	06.05	
7.4	Чему мы научились за год.					1	13.05	
7.5	Промежуточная аттестация. Доклады.					1	20.05	