

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "Средняя школа №6"

_____ Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241

от "29" 08 2023 г.

Программа курса по внеурочной деятельности

«Культура здоровья»

для учащихся 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классов.

Учителя начальных классов:

Сечина В.М.

Герасимова Т.И.

Сергеичева Л.Ю.

Гаврилов Ямский муниципальный район , Ярославская область 2023г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования.

Программа «Культура здоровья» - это попытка создать факультативный курс, который будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, он предусматривает сохранение, укрепление и развитие здоровья школьников.

Данная программа рассчитана на учеников 1 класса, имеет горизонтальный принцип, то есть обучение предлагается проводить по идентичным направлениям (разделам), каждый из которых, основываясь на знаниях и умениях, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических и сложность практических навыков.

I раздел «Введение»

Дает представление детям о таких понятиях, как «здоровье» и «здоровый образ жизни». Учит тому, что надо знать и уметь, чтобы не болеть, проводить диагностику своего здоровья.

II раздел «Я учусь творить свое здоровье»

В нем идет речь о физическом здоровье человека, о текущем состоянии органов и систем организма. Тематика данных занятий предусматривает следующие знания, умения и навыки:

- знание органов и систем, их значение в жизни человека;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- умение выполнять необходимый комплекс упражнений для различных органов организма человека;
- осуществлять профилактику наиболее широко распространенных заболеваний.

III раздел «Экология и здоровье»

На занятиях курса обучающиеся узнают о том, что человек – часть природы, охраняя природу, он охраняет свое здоровье. Таким образом, дети понимают роль экологии в сохранении нашего здоровья.

IV раздел «Здоровый образ жизни»

В рамках этого раздела дети не только узнают о вреде курения, алкоголя и наркотиков, но и учатся противостоять вредному влиянию со стороны, умению сказать «нет». Одно из главных требований к этому разделу программы – максимальное исключение возможности обратного эффекта: «повышенного интереса», то есть сообщаемая информация не должна вызывать «поисковой активности» ребенка, желания на собственном опыте проверять достоверность фактов.

Необходимо отказаться от запугивания: «Не делай этого, а то заболеешь и умрешь». Такой подход, по данным психологов, низкоэффективен, информация быстро забывается.

V раздел «Профилактика табакокурения».

Цель программы:

Сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1. Дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на его состояние;
2. Научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
3. Формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

Принципы обучения.

1. Принцип научности изложения и связи теории с практикой.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип преемственности.
5. Принцип психологической комфортности.

6. Принцип вариативности..

Содержание программы. 1-ый класс (17 часов)

I Введение (1 час)

Основные понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни».

II Я учусь творить свое здоровье (12 часов)

Режим дня Режим дня первоклассника. Зачем мне нужен режим дня? 1ч

Сон. Сон – это отдых для моего организма. Сколько надо спать. Нужен ли дневной сон. Как правильно спать. Какой должна быть постель. 1ч

Глаза – главные помощники человека. Как беречь глаза. 1 ч

Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз. 1ч

Умывание. Для чего нужно умываться. Умывание и купание. Уход за ушами. 1ч

Зубы. Правила ухода за зубами. 1ч

Я и моя осанка. Как правильно сидеть при чтении и письме. 1ч

Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления с опорно-двигательного аппарата. 1ч

Мое дыхание. Зачем мы дышим. Закаливание воздухом и солнцем. 1 ч

Практическое занятие. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. 1ч

Моя безопасность. Основные виды травм у детей младшего возраста. Где меня может подстеречь опасность? 1ч

Практическое занятие. Первая медицинская помощь при ушибах. 1ч

Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых. 1ч

III Экология и здоровье. 1ч

Санитарное состояние комнаты, класса. Режим проветривания и уборки. Уход за цветами.

IV Здоровый образ жизни. 1ч

Как правильно отдыхать летом.

V. Профилактика табакокурения. 2ч.

Вредные привычки. 1ч.

«Бегом от вредных привычек». Спортивные мероприятия. 1ч.

Планируемые результаты

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные компетентности, личностные качества;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Личностными результатами программы 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 программы - 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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя 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).

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.
- 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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности 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.

Литература

- 1.Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.:ТЦ Сфера, 2003
- 2.Захарова Т.Н., Суровкина Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007
- 3.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов природы - М.:ВАКО, 2007
4. Семенова И Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой – М: «Педагогика», 1991

Материальная база кабинета:

- ноутбук;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска;
- локальная сеть.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows 98/Me (2000/XP);
- текстовый редактор MS Word;
- графический редактор Paint;
- программа обработки изображения MSPhotoEdiror, AdobPhotoShop;
- издательская система Adob Page Maker 6.5 или MS Publisher;
- программы QBasic, MacroMediaFlash, Конструктор мультфильмов;
- программа MS Power Point.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов программы	Количество часов	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока.
I. Введение.	1	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
II. Я учусь творить свое здоровье.	12	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации учащихся к получению знаний.
III. Экология и здоровье.	1	Инициирование и поддержку исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей
IV. Здоровый образ жизни.	1	Применение на уроках интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися
V. Профилактика табакокурения.	2	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;
Итого:	17	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Формы и методы обучения	Виды деятельности	Использование ЭОР и ЦОР
I. Введение. 1 ч. 1.1. Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни.	рассказ, беседа		https://videouroki.net/razrabotki/tiema-1-1-zdorov-ie-i-zdorovyi-obraz-zhizni.html
II. Я учусь творить свое здоровье. 12 ч 2.1. Режим дня школьника.	беседа, частично-поисковый метод.	<p>Составлять индивидуальный режим дня, соблюдать режим дня.</p> <p>Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.</p> <p>Проговаривать последовательность действий.</p> <p>Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Слушать и понимать речь других.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе.</p> <p>Анализировать проблемные ситуации</p> <p>Наблюдать за объектами, ситуациями и</p>	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/44285-prezentaciya-rezhim-dnya-shkolnika-1-klass.html
2.2 Сон – лучшее лекарство.	беседа, упражнения		https://urok.1sept.ru/articles/687099
2.3. Глаза – главные помощники человека.	беседа, дискуссии; наглядный метод		https://disk.yandex.ru/d/JmYpLX2i1OVWfA
2.4. Как беречь глаза.	беседа, рассказ, наглядный метод,		https://multiurok.ru/files/ighrovaia-programma-zabota-o-ghlazakh.html
2.5. Купание и умывание. Уход за ушами.	тренинг		https://disk.yandex.ru/d/uD4O3x1JT1IqbQ
2.6. Зубы. Правила ухода за зубами.	беседа, упражнения		https://ppt4web.ru/biologija/ukhod-za-zubami.html
2.7. Как правильно сидеть при чтении и письме.	беседа, тренинг		https://multiurok.ru/files/biesieda-pravila-psadki-vo-vriemia-chtieniia-i-pis.html
2.8. Я и моя осанка.	рассказ, беседа, упражнения		https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-dlya-nachalnykh-klassov-sidi-pravilno.html

2.9. Мое дыхание. Закаливание воздухом и солнцем.	беседа, тренинг	<p>явлениями</p> <p>Прогнозировать результат</p> <p>Работать с дополнительной литературой</p> <p>Планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>Находить дополнительную информацию для изучения незнакомого материала;</p> <p>Сопоставлять отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p>Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/169002/
2.10.Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	практическое занятие		https://www.maam.ru/detskijsad/prezentacija-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-detei.html
2.11.Основные виды травм у детей младшего возраста .Травмоопасные ситуации. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых.	беседа, демонстрация, тренинг		https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchie-videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchi-1-4-klass
2.12.Обобщающий урок по разделу «Я учусь творить свое здоровье». «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».	утренник		https://infourok.ru/klassniy-chas-ya-zdorove-sberegusam-sebe-ya-pomogu-klass-2112551.html
III.Экология и здоровье. 1ч. 3.1.Санитарное состояние комнаты, класса. Проветривание и уборка.	беседа, наглядность, тренинг		https://infourok.ru/prezentaciya-gigiena-zhilischa-vidi-i-posledovatelnost-uborki-pomescheniya-3310702.html
IV.Здоровый образ жизни. 1ч. 4.1. Правильный отдых летом.	беседа, упражнения		https://disk.yandex.ru/d/QOdT-DHAa8CWBw
V.Профилактикатабакокурения. 2ч. 5.1.Вредные привычки.	беседа, наглядность.		https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-vrednie-privichki-klass-1109368.html
5.2.Спортивное мероприятие «Бегом от вредных привычек».	спортивный праздник		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/181808-konspekt-sportivnogo-meropriyatiya-v-nachalnoy-shkole-veselye-starty.html

