

Утверждено
директор МОУ СШ № 6
_____/И.Ю.Меледина/
Приказ 01-11/241 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
для учащихся 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классов

Учителя начальных классов
Белокопытова Е. И.,
Варенцова Л. Н,
Устимова Ю. Ю.

Пояснительная записка

Данная программа 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, уметь 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 проверить 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:

- дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на его состояние;
- научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
- формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

Согласно учебному плану на изучение курса «Культура здоровья» в 4 классе отводится 17 ч на полугодие (1 ч в неделю). Продолжительность учебного года в соответствии с приказом директора №01-11/252 от 29. 08. 23 составляет 34 учебные недели.

Принципы обучения:

- Принцип научности изложения и связи теории с практикой;
- Принцип наглядности;
- Принцип доступности;
- Принцип преемственности;
- Принцип психологической комфортности;
- Принцип вариативности.

Формы и методы обучения:

Формы:

- Тренинги;
- Игры;
- Практикум.

Методы:

- Словесный (беседа, рассказ);
- Наглядный;
- Ролевая игра;
- Частично-поисковые;
- Эксперимент;
- Экскурсии.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися курса «Культура здоровья» являются следующие умения:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека;
- оценивать важность здорового образа жизни;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условия.

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;
 - 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.
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:
 - Доносить 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).

Планируемые результаты изучения курса:

В результате изучения курса учащиеся заложат фундамент своей экологической и культурологической грамотности, получают возможность научиться соблюдать правила поведения в мире природы и людей, правила здорового образа жизни.

Выпускник научится:

- использовать естественно научные тексты (на бумажных и электронных носителях, в том числе в контролируемом Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний;

- использовать различные справочные издания (словарь по естествознанию, определитель растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека;
- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать при проведении практических работ инструменты ИКТ (фото и видеокамеру, микрофон и др.) для записи и обработки информации, готовить не большие презентации по результатам наблюдений и опытов;
- моделировать объекты и отдельные процессы реального мира с использованием виртуальных лабораторий и механизмов, собранных из конструктора;
- осознавать ценность природы и необходимость нести ответственность за её сохранение, соблюдать правила экологичного поведения в школе и в быту (раздельный сбор мусора, экономия воды и электроэнергии) и природной среде;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при не сложных несчастных случаях;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в процессе познания окружающего мира в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Содержание программы

I Введение 1 ч

- Факторы и группы здоровья.
Практическая работа. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период. Как изменяется пульс у человека в разном состоянии. 1ч

II Я учусь творить свое здоровье. 11 ч

- Режим дня
Организация учебного труда: правила приготовления домашнего задания. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Отдых. Гигиена физического труда: правила безопасности во время трудовой деятельности. Работоспособность и ее поддержание. 1ч
- Опорно-двигательная система. Подвижные игры в разные времена года. Физкультминутки, физическая зарядка, туризм как формы двигательной активности. 1ч
- Плоскостопие. Отчего оно возникает. Упражнение по профилактике плоскостопия. Анализ осанки обучающихся, причины, ее изменения. 1 ч
- Глаза. Дефект зрения: близорукость и дальнозоркость. Гимнастика для глаз. 1 ч
- Мое дыхание. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Профилактика гриппа и воздушно-капельных инфекций. Закаливание организма. 1 ч
- Мое питание. Рацион и режим питания. Определение калорийности пищи. 1 ч
- Профилактика заболеваний пищеварительной системы (гельминтозы, гастрит, язвенная болезнь). Кишечные инфекции. 1ч
- Зубы. Какие продукты способствуют образованию кариеса. Роль фтора в профилактике кариеса. Правила гигиены полости рта. 1 ч
- Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Роль почек. 1 ч

- Кожа. Роль кожи в защите организма от окружающей среды. Гигиена кожи: кожные образования (волосы и ногти). Родимые пятна, угри. 1 ч
- Практическая работа. Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры). Виды массажных приемов. 1 ч

III Экология и здоровье. 1 ч

- Температура и влажность воздуха в помещении.
- Значение проветривания и влажной уборки.
- Погода и здоровье человека.

IV Здоровый образ жизни. 1 ч

- Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество.
- Предупреждение наркомании и токсикомании.
- Тренинг: как сказать «нет».

V. Профилактика табакокурения. 3ч.

- Видеолекция о курении «Табачная зависимость» 1ч.
- Игра «Суд над сигаретой» 1ч.
- Сочинение по выбору 1ч.:

а) Сказка о вреде курения.

б) Мир без табачного дыма

Основные виды учебной деятельности:

- Анализировать проблемные ситуации
- Наблюдать за объектами, ситуациями и явлениями
- Прогнозировать результат
- Работать с дополнительной литературой
- Планировать свою работу по изучению незнакомого материала.
- Находить дополнительную информацию для изучения незнакомого материала;
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
- Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.
- Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Название темы	Формы контроля	ЦОР	Виды деятельности
	Введение 1 час		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/07/15/zdorovyy-obraz-zhizni-3-klass	Получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, психического (душевного) и социального (здоровья семьи и школьного коллектива) - в ходе бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями;
	1.Факторы и группы здоровья. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период.	собеседование, измерение пульса в разном состоянии	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/07/15/zdorovyy-obraz-zhizni-3-klass	
	Я учусь творить свое здоровье. 11 часов.			Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью); Получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды,

				за чистотой своего тела
	1. Организация учебного труда. Гигиена физического труда. Работоспособность и ее поддержание.	беседа	https://infourok.ru/prezentaciya-trud-i-zdorovya-klass-2297148.html	Предлагать приемы и способы организации учебного труда; участвовать в обсуждении способов повышения работоспособности
	2. Опорно-двигательная система. Подвижные игры в разные времена года.	конкурс на лучшую организацию подвижных игр на переменах.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-opornodvigatel'naya-sistema-klass-3678234.html	Разучивать подвижные игры, участвовать в конкурсах, предлагать свои варианты игр.
	3. Плоскостопие. От чего оно возникает.	тест	https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2012/04/03/prezentatsiya-po-biologii-ploskostopie-prichiny	Разучивать игры.
	4. Глаза. Дефекты зрения.	викторина	https://ppt4web.ru/fizika/defekty-zrenija0.html	Участвовать в викторине; разучивать гимнастику для глаз
	5. Мое дыхание. Заболевание органов дыхания и их профилактика.	составление комплекса упражнений	http://www.myshared.ru/slide/876843/	Составлять комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания
	6. Рацион и режим питания.	составление меню	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-obraz-zhizni/2014/03/23/prezentatsiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii	Принимать участие в обсуждении меню.
	7. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции.	викторина	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/librariy/2014/03/29/prezentatsiya-gigiena-pitaniya-i-preduprezhdenie-zheludochno	Участвовать в обсуждении правил профилактики кишечных инфекций.
	8. Зубы. Роль фтора в профилактике кариеса.	тест	https://myslide.ru/presentation/skachat-ktor-i-ego-znachenie-v-profilaktike-kariesa	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
	9. Водно-солевой обмен. Роль почек в водно-солевом	тест	https://myslide.ru/presentation/skachatfunkciiipochekvodnosolevojobmen	Самостоятельно делать выводы,

	обмене.			перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
	10. Кожа. Роль кожи в жизни человека.	тест	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2016/06/28/kozha-nadyozhnaya-zashchita-organizma	Планировать свою работу по изучению незнакомого материала.
	11. Виды массажа.	Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений		Составлять комплекс упражнений; участвовать в обсуждении.
	Экология и здоровье. 1 час			Рационально пользоваться оздоровляющим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания
	1. Погода и здоровье человека. Температура и влажность воздуха в помещении.	тест	https://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pogoda-i-samochuvstvie.html	
	Здоровый образ жизни. 1 час			Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья
	1. Профилактика вредных привычек. Предупреждение наркомании и токсикомании.	тест	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vrednie-privichki-klass-356456.html	
	Профилактика табакокурения. 3 ч. 1. Видеолекция о курении		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/09/prezentatsiya-o-vrede-	Получение знаний о возможном негативном влиянии табакокурения на здоровье человека (в рамках бесед с

<p>«Табачная зависимость» 1ч. 2. Игра «Суд над сигаретой» 1ч. 3. Сочинение по выбору: а) Сказка о вреде курения. б) Мир без табачного дыма 1 ч.</p>	<p>оформление и презентация сочинений</p>	<p>kureniya</p>	<p>педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями).</p>
---	---	---------------------------------	--

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока

N п/п	Тема	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
1	Введение 1ч	способствовать развитию творческого отношения к учебной деятельности
2	Я учусь творить свое здоровье 11 ч	приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия); развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха); воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключающих жестокость, насилие над личностью; воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека
3	Экология и здоровье 1 ч	формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром
4	Здоровый образ жизни 1 ч	воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека
5	Профилактика табакокурения 3 ч	формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам