

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянска**

Выписка из образовательной программы начального общего образования

«Рассмотрено» На методическом объединении МБОУ СОШ №14 г. Брянска Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Руководитель МО _____ Снегирева В.Б.	«Согласовано» Зам.директора школы по УВР _____ Киселева Е. Г. «30» августа 2023г.	Выписка верна 31.08. 2023 г. Директор школы Ганичева Л.И.
---	--	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности.

«Все о здоровье»

для 4 класса

Составитель: Козлова И. Ю.,
учитель начальных классов

г. Брянск 2023 г.

Пояснительная записка

Быть здоровым – это естественное

стремление каждого человека.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Курс внеурочной деятельности «Все о здоровье»- общекультурного направления, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Все о здоровье» включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Курс внеурочной деятельности построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Цель курса внеурочной деятельности «Все о здоровье»

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

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;
- отрицательное отношение к вредным привычкам.

- 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.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.

В основу программы положены следующие принципы:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Наглядность.
5. Целостное развитие.
6. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

Межпредметные связи курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Все о здоровье» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

<i>Предмет</i>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>
<i>Литературное чтение</i>	Чтение произведений Ю.Тувима. Устное народное творчество.	Просмотр презентаций. Подбор пословиц и поговорок.
<i>Окружающий мир</i>	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Чтоб болезней не бояться... Как избежать искривления позвоночника. Здоровая пища
<i>Изобразительное искусство</i>	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Спешите делать добро».

<i>Физическая культура</i>	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Физическая активность и здоровье. «Богатырская силушка».
<i>Музыка</i>	Выразительность музыкальной интонации.	В мире интересного. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

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

- *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;
- *метапредметные результаты* - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами курса внеурочной деятельности «Все о здоровье» 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 курса внеурочной деятельности - 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.

Оздоровительные результаты курса внеурочной деятельности:

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

Средства контроля:

Учет знаний и умений освоения курса внеурочной деятельности «Все о здоровье» происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Тематическое планирование:

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
1	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
2	<i>Питание и здоровье</i>	5
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
4	<i>Я в школе и дома</i>	6
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
	Итого:	34

Ведущие формы деятельности:

- Беседы, игры, КВНы
- Экскурсии, целевые прогулки
- Организация выставок (совместная деятельность детей и родителей)
- Выставки поделок и детского творчества
- Сюжетно-ролевые игры
- Викторины, познавательные игры

Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	Дата проведения По плану / фактически	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		
1.2	По стране Здоровейке	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		

2.2	Культура питания. Этикет.	1		
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		
2.4	«Что даёт нам море»			
2.5	Светофор здорового питания	1		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1		
3.4	Иммунитет	1		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
4.1	Я и мои одноклассники	1		
4.2	Почему устают глаза?	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		
4.4	Шалости и травмы	1		
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
4.6	Умники и умницы	1		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		

5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1		
6.2	Вредные привычки	1		
6.3	«Веснянка»	1		
6.4	В мире интересного	1		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4		
7.1	Я и опасность.	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		
7.3	Первая помощь при отравлении	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		
	Итого:	34		

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности:

Учебные пособия: натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, проектор, экран, DVD и др.