

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

**Управление образования администрации Беловского района Курской
области**

Кривицко-Будская ООШ

Рассмотрена и принята

Утверждаю

на заседании педагогического совета

Приказ № 87

Протокол №_1__ от 27 августа 2024 г

Кривицко - Будская ООШ

от 27. 08. 2024 г.

Директор школы:

Е.И.Евтеев

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
4 класс**

Направление - (СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ)

Разработал:

учитель начальных классов

1 квалификационной категории

Евтеева Лидия Кузьминична

С.Кривицкие Буды

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.11 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО», Положением о внеурочной деятельности Кривицко-Будская ООШ, учебным планом внеурочной деятельности Кривицко –Будская основная общеобразовательная школа.

Рабочая программа рассчитана на **34 часа**.

(34 учебные недели- 1 час в неделю)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

цели:

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.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

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;

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.

. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 укрепление 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;

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА» 4 КЛАСС (34 Ч.)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции и	Прак т.	
I	Введение «Вот мы и в школе». Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье Как познать себя Физическая активность и здоровье	4	1	3	Круглый стол

II	Питание и здоровье Питание необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни Делу время, потехе час.	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься День здоровья «За здоровый образ жизни» Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика В мире интересного.	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4			
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			
1.2	Правила личной гигиены	1			
1.3	Физическая активность и здоровье	1			
1.4	Как познать себя	1			
II	Питание и здоровье	5			
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			
III	Моё здоровье в моих руках	7			
3.1	Домашняя аптечка	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			
3.4	«Береги зрение с молодёжи».	1			

3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			
3.6	Отдых для здоровья	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			
IV	Я в школе и дома	6			
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
4.5	Мода и школьные будни	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			
V	Чтоб забыть про докторов	4			
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1			
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	1			
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			
VI	Я и моё ближайшее окружение	4			
6.1	Размышление о жизненном опыте	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			
6.4	В мире интересного.	1			
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			
7.1	Я и опасность.	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			