

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г.Вытегры»

Принята на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №1 г.Вытегры»
Протокол № 1 от 26.08.2022 года

Согласовано
Протокол №1 заседания Совета школы
от « 31 » августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №68 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ СОШ №1 г.Вытегры»
Свешникова Л.М.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
кружок
«Если хочешь быть здоров»
1»А» класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Ключикова Лариса Петровна,
учитель начальных классов

г. Вытегра
2022 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе методического пособия Обуховой Л. А., Лемяскиной Н. А., Жиренко О. Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы 1-4».

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Достижению личностных результатов обучающихся способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью, с реальными проблемами окружающего мира. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения детей в природном и социальном окружении.

Содержание курса «Если хочешь быть здоров» направлено на обсуждении с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом, способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни, дающие сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи, воды, необходимости оказания первой помощи при травмах, ожогах, отравлениях, обморожениях, укусах насекомых и т.д. Также рассматриваются вопросы безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде.

Основная форма занятий – коллективная, но предусматривается групповая и парная.

Программа кружка «Если хочешь быть здоров» в течение учебного года в 1-м классе составляет 33 часа, по 1 часу в неделю.

Прогнозируемые результаты:

- умение практически применять знания и навыки по гигиенической культуре, по сохранению своего здоровья;
- умение рационально организовать свой режим дня;
- умение анализировать и контролировать свой режим дня;
- знание правил поведения в природном и социальном окружении и их выполнение;
- сохранять правильную осанку;
- играть в подвижные игры.

Календарно-тематический план:

дата	№п/п	Тема занятия	УУД
		<p>Тема 1. Друзи с водой. 1) Советы доктора Воды. Подвижные игры на свежем воздухе. 2) Друзья Вода и Мыло. Игровые упражнения. Тема 2. Забота о глазах. 3) Глаза – главные помощники человека. Упражнения зрительной гимнастики.</p> <p>Тема 3. Уход за ушами. 4) Чтобы уши слышали. Упражнения в равновесии. Тема 4. Уход за зубами. 5) Почему болят зубы. Подвижные игры. 6) Чтобы зубы были здоровыми. Подвижные игры. 7) Как сохранить улыбку красивой. Подвижные игры. Тема 5. Уход за руками и ногами. 8) «Рабочие инструменты» человека. Упражнения с обручем. Тема 6. Забота о коже. 9) Зачем человеку кожа. Упражнения с мячом. 10) Надежная защита организма. Игровые упражнения. 11) Если кожа повреждена. Подвижные игры.</p> <p>Тема 7. Как следует питаться. 12) Питание – необходимое условие для жизни человека. Спортивные эстафеты. 13) Здоровая пища для всей семье. Подвижные игры.</p>	<p>- объяснять необходимость соблюдения правил личной гигиены, здорового образа жизни; - выявить опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека; - моделировать в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья; - прогнозировать результаты неправильного поведения в быту; - характеризовать некоторые признаки и причины болезни; - выявлять опасные ситуации, в которых может быть нанесен вред жизни и здоровью человека; - характеризовать правила оказания первой помощи при порезах, отравлениях, зубной боли; - характеризовать правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, в транспорте, на водоемах и оказания первой помощи при несчастных случаях;</p>

	<p>Тема 8. Как сделать сон полезным. 14) Сон – лучшее лекарство. Упражнения в равновесии.</p> <p>Тема 9. Настроение в школе. 15) Как настроение? Упражнения с мячом.</p> <p>Тема 10. Настроение после школы. 16) Я пришел из школы. Подвижные игры.</p> <p>Тема 11. Поведение в школе. 17) Я – ученик. Весёлые эстафеты. 18) Я – ученик. Весёлые эстафеты.</p> <p>Тема 12. Вредные привычки. 19) Вредные привычки. Прыжки через скакалку 20) Вредные привычки. Прыжки через скакалку.</p> <p>Тема 13. Мышцы, кости и суставы. 21) Скелет – наша опора. Упражнения для формирования правильной осанки. 22) Осанка – стройная спина! Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание. 23) Если хочешь быть здоров. Спортивные эстафеты.</p> <p>Тема 15. Как правильно вести себя на воде. 24) Правила безопасности на воде. Игровые упражнения.</p> <p>Тема 16. Игры и упражнения на воде. 25) Весёлое многоборье. 26) Подвижные игры на свежем воздухе. 27) Народные игры. 28) Народные игры. 29) Народные игры.</p> <p>Тема 17. Народные игры. 30) Русская игра «Городки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать правила поведения в коллективе; - различать формы поведения, которые допустимы или недопустимы в школе и в других общественных местах; - характеризовать вредные привычки; - оценивать личное отношение к вредным привычкам, к своему здоровью и здоровью окружающих; - характеризовать правила сохранения и укрепления здоровья; - познакомиться с русскими народными играми и с подвижными играми своей местности.
--	---	---

		Тема 18. Подвижные игры. 31) Подвижные игры. 32) Доктора природы. Доктор Активный отдых. Подвижные игры на свежем воздухе. 33) Доктора природы. Весёлая олимпиада.	
--	--	--	--

Литература:

Методическое пособие для учителя «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» 1-4 классы. (авторы: Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко).

«Мой друг – физкультура» В. И. Лях – М.: Просвещение, 2015.

«Твой организм» Ю. М. Соболева – М.: Просвещение, 2015.