Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании кафедры начального обучения Протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г. Заведующая кафедрой _____/Нестерова Н.В./	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР _____/Сарайкина А.Н./ « 27 » августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии г.Сызрани _____ Ж.И.Назаренко Приказ № 448 «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): «Здоровята»

Класс: 2-4

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

Составлена в соответствии с Программой воспитания

Составитель: Трынковой А.О.

Пояснительная записка

Проблема организации внеурочной деятельности учащихся является актуальной на любом этапе школьного образования, но особое значение она приобретает на его начальном уровне.

В новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования организации внеурочной деятельности учащихся уделяется особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на начальном уровне образования - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Здоровята» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, здоровом питании.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Здоровята» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса

педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую

степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*

содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи

укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё*

здоровье и здоровье окружающих людей.

Место курса внеурочной деятельности «Здоровята» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровята» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 2-4 классов по 1 часу в неделю. 2 - 4 класс – предусматривает 34 часа.

В 1 год обучения в кружок «Здоровята» принимаются все желающие учащиеся начальной школы. В группы 2-го и следующих годов обучения зачисляются учащиеся, успешно прошедшие предыдущий этап обучения и выполнившие требования итоговой аттестации.

Год обучения	Количество часов (академических)		Кол-во детей в группе
	в неделю	в год	
1 (2 класс)	1	34	25-30
2 (3 класс)	1	34	25-30
3 (4 класс)	1	34	25-30

Занятия кружка проводятся 1 раза в неделю. Дни занятий кружка учитель выбирает в зависимости от интенсивности учебной нагрузки на детей в соответствии с расписанием основных занятий.

Продолжительность занятий - 35-45 минут - во 2-4 классах. Кружок создается на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый результат
1	Секреты здоровья	беседа	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	***III уровень*** Взаимодействие ученика с социальными субъектами за

			пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных

			знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровята» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровята» 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 «Здоровята» - 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровята» 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;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе,

отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

. Тематическое планирование и содержание программы по темам и объему.

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	УЛО
	Раздел «Секреты здоровья»	**13**	**9**	**4**	
1	Режим дня.	1	–	1	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
2	Утренняя зарядка.	1	1	–	
3	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–	
4	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
5	Чтобы зубы не болели.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
6	Гимнастика для глаз.	1	–	1	
7	Гигиена кожи.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
8	Чтобы уши слышали.	1	–	1	
9	Осанка – стройная спина.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
10	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	–	
11	Самые полезные продукты.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
12	Лекарства в лесу.	1	1	–	
13	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1	–	1	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	**6**	**–**	**6**	

14	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	–	1	
15	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	–	1	
16	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	–	1	
17	Весёлые старты с мячом.	1	–	1	
18	Игра «Волк во рву»	1	–	1	
19	Весёлые старты со скакалкой	1	–	1	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	**15**	**11**	**4**	
	1. Правила дорожного движения	**6**	**4**	**2**	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
20	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	1	–	
21	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	1	–	
22	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	–	1	
23	Красный, жёлтый, зелёный.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
24	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	1	–	
25	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1	
	2. Правила пожарной безопасности	**3**	**2**	**1**	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
26	Огонь – друг или враг?	1	1	–	
27	Где дым, там и огонь.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
28	Спички детям – не игрушка.	1	–	1	
	3. Правила поведения в быту	**2**	**2**	–	
29	Опасность у нас дома.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
30	Безопасность при общении с домашними животными.	1	1	–	
	4. Правила поведения в природе	**4**	**3**	**1**	
31	Если солнечно и жарко.	1	1	–	
32	Если на улице дождь и гроза.	1	1	–	
33	Правила безопасности на воде.	1	1	–	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
34	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1	–	1	Интерактивная доска, проектор, ноутбук
	Итого	**34**	**20**	**14**	

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Программа предусматривает использование следующих **форм проведения занятий:**

игра

- беседа
- иллюстрирование
- работа в малых группах
- экскурсия

- выступление
- выполнение и презентация проектов

C=RU, O=ГБОУ гимназия г. Сызрани, CN=Назаренко Жанна Игоревна, E=gymn_szr@samara.edu.ru
00d6bd7f5107e9b81
2022.09.01 16:12:50+04'00'