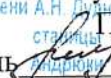


Краснодарский край, муниципальное образование Мостовский район, станица Андрюки,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа №6 имени Алексея Николаевича Дудникова

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
От 30 августа 2022 года
Протокол № 1
Председатель  Л.П.Лихова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Шаги к здоровью»

Курса: «Шаги к здоровью»

Направление: общеинтеллектуальное

Тип программы: общеобразовательная

Срок реализации: 1 год

Уровень образования: 4 класс начальное общее

Количество часов: 34 часа

Учитель Гафонова Нелли Николаевна

Программа составлена на основании программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 4 класс под ред. Н.В.Виноградовой – М.:Вентана-Граф, 2018 год, 168 с.

Пояснительная записка

Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. 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. Поэтому актуальным стало разработка программы курса внеурочной деятельности «Шаги к здоровью», которая продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья детей. Если мы научим ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа составлена на основании программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 4 класс под ред. Н.В.Виноградовой – М.:Вентана-Граф, 2018 год, 168 с., в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Цели программы курса:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни;
- развивать навыки самоконтроля и самооценки в отношении собственного здоровья;
- обучать способам сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- способствовать формированию представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- рассказать об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила по сохранению здоровья.

Метапредметными результатами является формирование следующих умений:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни;
- следить за соблюдением вопросов гигиены;
- уметь составлять свой режим дня и соблюдать его;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- стараться адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; уметь отвечать за свои поступки.

Содержание программы курса

| № п\п | Тематика разделов программы | Количество часов |
|-------|-----------------------------|------------------|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 6 |
| 2 | «Питание и здоровье» | 7 |
| 3 | «Моё здоровье в моих руках» | 10 |
| 4 | «Я в школе и дома» | 7 |
| 5 | «Чтоб забыть про докторов» | 4 |

Календарно – тематическое планирование

| № п\п | Тематика | Кол-во часов | Дата (план) | | Деятельность учащихся |
|------------------------------------|---|--------------|-------------|--|---|
| Введение «Вот мы и в школе» | | 6 | | | Уметь перестраиваться с режима отдыха на рабочий режим, понимать необходимость делового стиля в одежде, уметь планировать рабочее время самостоятельно дома, понимать своё поведение и поведение окружающих, знать как оказать первую помощь при ушибах |
| 1 | Выходим из лета | 1 | | | |
| 2 | Встречают по одежке... | 1 | | | |
| 3 | Наука делать уроки | 1 | | | |
| 4 | Кто как обзывается... | 1 | | | |
| 5 | Смелчак или трус? Тест на чувство опасности | 1 | | | |
| 6 | Ушибы: скорая помощь | 1 | | | |
| «Питание и здоровье» | | 7 | | | Знать полезные свойства пищи и уметь применять свои знания |
| 7 | Пища для ума | 1 | | | |
| 8 | Пить хочется | 1 | | | |
| 9 | Йогурт – продукт долголетия | 1 | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|--|--|--|
| 10 | Исследовательский проект «Молоко и молочные продукты» (определение и распределение тем для исследования) | 1 | | | Расширить представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, узнать об ассортименте молочных продуктов и их свойствах, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. |
| 11 | Работа над исследовательским проектом «Молоко и молочные продукты» | 1 | | | |
| 12 | Защита проекта «Молоко и молочные продукты» | 1 | | | |
| 13 | Что такое постная еда | 1 | | | |
| «Моё здоровье в моих руках» | | 10 | | | |
| 14 | Простые способы справиться с истерикой | 1 | | | Понимание своего внутреннего состояния и умение из него выйти с пользой для себя. |
| 15 | Как побороть усталость? | 1 | | | |
| 16 | Йога – путь к себе | 1 | | | |
| | | | | | |
| 17 | Брекеты: зубы, равняйся! | 1 | | | Знание о положительных и отрицательных модных проявлениях, их влияние на здоровье |
| 18 | Пронзительно красивые: пирсинг и тату | 1 | | | |
| 19 | Клептомания: болезнь или распушенность | 1 | | | |
| 20 | Дружба в сети: азбука безопасности | 1 | | | |
| 21 | Зимние виды спорта | 1 | | | Расширение знаний о спорте |
| 22 | Я совсем себе не нравлюсь | 1 | | | |
| 23 | Простуда ниже пояса | 1 | | | Понимание особенностей своего развития в определённом возрасте |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------|--|--|--|
| «Я в школе и дома» | | 7 | | | |
| 24 | Что такое «стараться»? | 1 | | | Моделировать и оценивать свое поведение в различных ситуациях. Соблюдать и выполнять правила личной гигиены |
| 25 | Зачем нужен порядок в комнате? | 1 | | | |
| 26 | Компьютер – глава семьи? | 1 | | | |
| 27 | Поединок с пылью | 1 | | | |
| | | | | | |
| 28 | Ребятам о зверятах. Бездомные животные | 1 | | | Знать и применять правила безопасного обращения с животными. Следить за своими привычками, избегать вредных привычек. Применять полученные знания и умения на практике |
| 29 | Дефицит тишины | 1 | | | |
| 30 | Человек катающийся: бордеркросс, слалом, фристайл, сноуборд... | 1 | | | |
| «Чтоб забыть про докторов» | | 4 | | | |
| 31 | Банный день | 1 | | | Подготовиться к лету, к летним каникулам, знать, как провести их с пользой для своего здоровья |
| 32 | Ходим босиком | 1 | | | |
| 33 | Доктор по имени «Лето» | 1 | | | |
| 34 | Летний лагерь: искусство заводить друзей | 1 | | | |