

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области

 УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
Котова Н.В.  
Приказ №751 от 31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровье – это здорово!»

3 год обучения

Возраст обучающихся 9-10 лет

Программа составлена  
учителем начальных классов  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
Шерстюк Валентиной Николаевной

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Здоровье – это здорово!», «Учение с увлечением», 1 год.

Автор программы: Шерстюк Валентина Николаевна

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 31 августа 2023г., протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_



Котова Н. В.

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп), «Формула здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп )

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально

подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

## **II. Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## **III. Особенности программы**

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **– Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

***Режим проведения занятий:***

**1-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**3-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**4-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

#### **IV. Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

#### **V. Ожидаемые результаты**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин                                 | Всего, час. | Дата по плану | Дата факт. |
|-------|---|-------------|---------------|------------|
| I     | <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>                        | 4           |               |            |
| 1.1   | «Здоровый образ жизни, что это?»                                  | 1           |               |            |
| 1.2   | Личная гигиена  | 1           |               |            |
| 1.3   | В гостях у Мойдодыра  | 1           |               |            |
| 1.4   | «Остров здоровья»   | 1           |               |            |
| II    | <b><i>Питание и здоровье</i></b>                                  | 5           |               |            |
| 2.1   | Игра «Смак»   | 1           |               |            |
| 2.2   | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1           |               |            |
| 2.3   | Вредные микробы   | 1           |               |            |
| 2.4   | Что такое здоровая пища и как её приготовить                      |             |               |            |
| 2.5   | «Чудесный сундучок»   | 1           |               |            |
| III   | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>                           | 7           |               |            |
| 3.1   | Труд и здоровье   | 1           |               |            |
| 3.2   | Наш мозг и его волшебные действия                                 | 1           |               |            |
| 3.3   | <u>День здоровья</u><br>«Хочу остаться здоровым»                  | 1           |               |            |
| 3.4   | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.                         | 1           |               |            |
| 3.5   | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                 | 1           |               |            |
| 3.6   | Экскурсия «Природа – источник здоровья»                           | 1           |               |            |
| 3.7   | «Моё здоровье в моих руках»                                       | 1           |               |            |
| IV    | <b><i>Я в школе и дома</i></b>                                    | 6           |               |            |
| 4.1   | Мой внешний вид –залог здоровья                                   | 1           |               |            |

|     |  |    |  |  |
|-----|--|----|--|--|
| 4.2 | «Доброречие»   | 1  |  |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка»  | 1  |  |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение».   | 1  |  |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки  | 1  |  |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!»  | 1  |  |  |
| V   | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>   | 4  |  |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка»  | 1  |  |  |
| 5.2 | Движение это жизнь   | 1  |  |  |
| 5.3 | <u>День здоровья</u><br>«Дальше, быстрее, выше»  | 1  |  |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы   | 1  |  |  |
| VI  | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>  | 4  |  |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений   | 1  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика   | 1  |  |  |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.<br>Кукольный спектакль<br>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1  |  |  |
| 6.4 | В мире интересного.  | 1  |  |  |
| VII | <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>   | 4  |  |  |
| 7.1 | Я и опасность.   | 1  |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека   | 1  |  |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду»  | 1  |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли.<br>Диагностическая работа   | 1  |  |  |
|     | Итого:   | 34 |  |  |