Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Наше здоровье» 4 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности «Наше здоровье» для учащихся 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего
образования.

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция Национальной программы повышения уровня грамотного применения в повседневной жизни
принципов сохранения здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Наше здоровье» для учащихся 4 класса рассчитана на 34 учебных часов за год обучения (1 час в неделю).

Отличительные особенности программы данного курса является то, что он базируется на системнодеятельностном подходе к обучению, который обеспечивает активную учебно-познавательную позицию учащихся. У них формируются не только теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе Федерального
Государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель данной программы:

1) формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2) развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3) обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Цель курса - вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приложение: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Наше здоровье» 4 класс

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом	заместителем директора по УВР_____Н.Б.Мерзлякова	и.о. директора МКОУ "Кемчугской СОШ имени .М.А.Хлебникова"
Протокол №7 от «30 » августа 2023 г.	«30 » августа 2023 г	_____ Е.В.Вильток
		Приказ № 81 от «31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Наше здоровье»

4 класс

с. Жуковка 2023

Пояснительная записка

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и его развитие. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Причины такого состояния – нарушение экологии, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. В современной школе нужно создать благоприятные условия для сохранения здоровья ребёнка начиная с начальной школы. У обучающихся начальной школы нужно сформировать ответственное отношение к своему здоровью. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому Образу Жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;

добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

Данная программа строится на принципах, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

-*Принцип научности*; в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

-*Принцип доступности;* который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

-*Системный подход*.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

-Деятельностный подход.

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

-Принцип «Не навреди!»

Предусматривается использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

- Принцип гуманизма.

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

- Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

- Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Понятие ЗОЖ включает в себя следующие блоки:

Режим труда и отдыха.

Физическая активность и закаливание.

Рациональное питание.

Психогигиена и психопрофилактика.

Создание благополучной для человека окружающей среды.

Отказ от курения и алкоголя.

В ходе реализации программы «Наше здоровье» обучающиеся

должны знать/ понимать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

признаки утомления, в том числе зрительного;

основы рационального питания с учётом возраста;

правила оказания первой доврачебной помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;

лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;

правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных, одежды, обуви, помещений

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;

определять благоприятныефакторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;

распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;

применять общепринятые коммуникативные и презентационные навыки;

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;

любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.

составить для себя программу оздоровления на летний период сезона и обеспечить с помощью родителей её выполнение.

иметь представление:

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приёма.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в недел . Программа рассчитана на детей 10 лет.

Перечислим основные темы, в рамках которых осуществляется работа по программе.

Раздел «Основы здорового образа жизни»

На занятиях данного раздела дети узнают, что такое здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, актуализируют свои знания о здоровом образе жизни и ответят на вопрос: зачем нужно здоровье.

Раздел «Я и моя семья»

Задача данного раздела: рассмотреть роль ребёнка и его отношения в семье, активизировать навыки эмоционального общения детей с членами семьи.

Раздел «Моя безопасность»

Современная жизнь таит много опасностей, которые подстерегают детей каждый день. Задачи раздела: предупредить опасные жизненные ситуации и научить находить выходы из них.

Раздел «Профилактика заболеваний»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

Раздел «Семья и школа»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

Ожидаемые конечные результаты

<u>Личностные:</u>

· активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

· проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

· проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

· оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

<u>Предметные:</u>

-освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению

Метапредметные результаты:

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).

Познавательные УУД:

Начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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;

Пути реализации программы

Игры – путешествия

Беседы

Проекты

Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)

Праздники

Подвижные игры

Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены

Конкурсы рисунков, фотографий, блюд.

Тематическое планирование

занятий в рамках программы «Наше здоровье»

Тематическое планирование

№	Название раздела и тем	Количество часов	Дата
	Основы здорового образа жизни.	4 ч.	
1,2	Гигиена труда и отдыха.	1	
3	Заповеди здорового питания. Проект.	1	
4	Ослепительная улыбка на всю жизнь.	2	
	Я и моя семья.	12 ч.	
5	Я и мы. Учимся понимать других.	1	
6,7,8,9,10	Я и мои одноклассники.	5	
11,12,13	Тепло родного дома. Обереги. Вечер семейного отдыха. Новогоднее поле чудес.	3	
14,15	Спортивный праздник «Папа, мама и я – здоровая семья»	2	
16	Советы родителей.	1	
	Моя безопасность.	8 ч.	
17	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	1	
18,19	Поведение, решения и здоровье.	2	

20,21,22,23	Мой дом – моя крепость! (правила поведения дома в отсутствие взрослых)	4	
24	Сам себе я помогу – я здоровье сберегу.	1	
	Профилактика заболеваний.	4 ч.	
25,26	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	
27,28	Моё здоровье в моих руках.	2	
	Семья и школа.	6 ч.	
29,30,31	Правила безопасности при травмах и ушибах. Проект.	3	
32,33	Разгрузка во время выполнения домашних заданий.	2	
34	Спешите делать добро! Пословицы и поговорки о добре и зле.	1	
	Итого	34 ч.	

Литература:

1. Алямовская В.Г. Ребёнок за столом. – М ТЦ «Сфера», 2006.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010- 205 с.

3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2006 – № 12 – с. 3–6.

4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.

5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

9.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

10. Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи – М. : Вако, 2010

11. Обухова Л.А. 135 уроков Здоровья. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

14. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника – М. : Филолог. Общество «Слово»: АСТ «Ключ – С»

15. Скурихина И.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М. : АСТ – ПРЕСС СКД, 2002.

16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2006 – 268 с.

17. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2009, с.57.

18. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2008. – 120 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 68D64FF80F23AB2D2D1F4EDCFE8023C4
Владелец: Вильток Елена Владимировна
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024