

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Наше здоровье» 3 класс**

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897);

*Целью программы* является формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Это игры, беседы, тесты, анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, решение жизненных задач, конкурсы рисунков.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Приложение: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Наше здоровье» 3 класс**

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

Рассмотрено  
педагогическим  
советом  
Приказ № 7 от «30»  
августа. 2023 г.

Согласовано  
заместителем директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
Мерзлякова Н. Б.  
от «30» августа 2023г

Утверждено  
И. о. директора  
МКОУ «Кемчугская  
СОШ имени М. А.  
Хлебникова  
\_\_\_\_\_Е. В. Вильток  
Приказ №81  
от«31» августа 2023г

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Наше здоровье»  
3 класс**

**с. Жуковка 2023 г.**

## Пояснительная записка

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека. 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. 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. **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;

**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 помещений, 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 благоприятные факторы 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.

**I. Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год. В 3 класс – 34 часа, 1 час в неделю.

**Ожидаемые конечные результаты**

**Личностные:**

- 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.

**Предметные:**

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

## Метапредметные результаты:

### *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:*

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.

### *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.

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

3 класс:

№	Название раздела и тем	Количество часов	Дата
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>5 ч.</b>	
1	Гигиена питания. Культура здоровья.	1	
2	Действие алкоголя, наркотиков на организм человека.	1	
3,4	Народная мудрость о здоровье. <b>Проект.</b>	2	
5	Подвижные игры на воздухе.	1	
	<b>Я и моя семья.</b>	<b>13 ч.</b>	
6,7	Генеологическое древо моей семьи. <b>Проект.</b>	2	
8,9	Каждый человек не повторим.	2	
10	Спортивный <b>праздник</b> «Папа, мама и я – здоровая семья»	1	
11	Любимый вид спорта моей семьи. <b>Выставка фотографий.</b>	1	
12	Обязанности членов семьи.	1	
13,14	Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	2	
15,16	<b>Праздник</b> моей фамилии.	2	
17,18	Права ребёнка в семье.	2	
	<b>Моя безопасность.</b>	<b>3 ч.</b>	
19	Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	1	
20,21	Экстремальные ситуации, связанные с незнакомцами.	2	
	<b>Профилактика заболеваний.</b>	<b>6 ч.</b>	
22,23	Зачем нужны прививки.	2	
24	Здоровый образ жизни.	1	
25	<b>Встреча со школьной медсестрой</b> «Профилактика инфекционных заболеваний»	1	
26	Народные премудрости. О народных средствах лечения. <b>Проект.</b>	1	
27	Травяная аптека. О народных средствах лечения.	1	
	<b>Семья и школа.</b>	<b>7 ч.</b>	
28,29,30	Физическое развитие школьника в школе и дома. Тропа здоровья.	3	
31,32,33	Жизнь – это движение. (Двигательная активность семьи – составная часть здорового образа жизни).	3	
34	Здоровый ребёнок – здоровое общество.	1	
	<b>Итого</b>	<b>34 ч.</b>	



## 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.