МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мое здоровье»**

**в 3 «А»,3 «Б» классах**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчики:

Абраконова М. В. Крылова Е. В.

учителя начальных классов

**ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**«Мое здоровье»**

**Пояснительная записка**

Курс «Здоровый образ жизни» представляет систему обучающих и развивающих занятий для детей 9—10 лет.

***Актуальность:*** Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых  детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок.  Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

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.   Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель программы:**

- Формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

**Задачи:**

* Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
* Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
* Сформировать представление о рациональной организации режима дня;  научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
* Сформировать представление о правильном ( здоровом ) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
* - осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
* - развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
* - формирование навыков личной гигиены;
* - профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
* - развитие эмоционально-чувственной сферы воспитанников;
* - развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей.
* - формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
* - формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
* - побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

**Сроки реализации:**  2024-2025г.г.

**Общая характеристика данного курса**

Рабочая программа курса «Моё здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторского курса Муратова Камиля Нургаяновича, **Инусиловой Татьяны Константиновны.**

Каждое занятие курса подчинено определенной структуре, в которой имеются следующие рубрики: **1. Факторы укрепления здоровья человека**

Понятие об образе жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Правила закаливания организма. Формирование знаний о важности подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Стремление быть ловким и сильным.

1. **Практические занятия: «надо знать, как помощь оказать»**: ***:*** оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, ожогах, при солнечном ударе; первая помощь при отравлении жидкостями, дымом, пищей; простейшие приёмы оказания первой помощи на воде, льду; вызов «скорой помощи».
2. «**Правильное питание — основа здоровья**» познакомит детей, что питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым; с особенностями питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания; с предметами сервировки стола, правилами сервировки, правилами поведения за столом.
3. «**Что вокруг нас может быть опасным**» познакомит детей с опасностями вокруг и как их избежать: лекарства, опасные растения и грибы, водоёмы, один дома, четвероногие друзья бывают опасными, огонь, электричество, аварии.

**5. «Хорошее настроение – положительные эмоции»**.

**Описание места группового занятия в учебном плане**

Учебный план по внеурочной деятельности предусматривает изучение курса «Мое здоровье», входящий в спортивно – оздоровительное направление деятельности, в количестве 34 часов по одному занятию в неделю.

**Личностные, метапредметные результаты освоения курса**

***Формирование универсальных учебных действий:***

***Личностные УУД:***

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

***Коммуникативные УУД:***

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

***Регулятивные УУД:***

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.

**Познавательные** **УУД:**

* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.
* Доказательство
* Выдвижение гипотез и их обоснование
* Построение логической цепи рассуждении.

**Содержание программы представлено следующими модулями:**

* 1. **Владение навыками здорового образа жизни**. Влияние образа жизни на здоровье. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желание, воля, благоприятные внешние условия.
  2. **Правила закаливания организма.** Правила закаливания, правила обтирания. Правила соблюдение личной гигиены во время физических нагрузок.
  3. **Не страшит ОРВИ и страшный грипп.** Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания. Правила гигиены, защищающие от болезни.
  4. **Опасности вокруг нас**. Острые и режущие предметы. Лекарства. Один дома. Когда четвероногие друзья могут быть опасны. Электричество. Спички-петарды. Съедобные и несъедобные грибы, растения, плоды. Внимание — авария!
  5. **Надо знать как помощь оказать.** Оказание первой помощи при:

а) ссадинах, ушибах, ранах; б) кровотечениях, переломах;

в) отравлении лекарствами; г) ожогах и отравлении угарным газом;

е) при тепловом ударе. Как защитить себя во время аварии.

Викторина «Кто меня защитит?»

* 1. **Полноценное питание — основа здорового образа жизни.** Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Кулинарное путешествие по России.

**Содержание тем курса:**

1. Владение навыками здорового образа жизни. (2ч.)

2. Правила закаливания организма. (2ч.)

3. Не страшит ОРВИ и страшный грипп. (2ч.)

4.Опасности вокруг нас. (8ч.)

5. Надо знать как помощь оказать. (7ч.)

6. Полноценное питание — основа здорового образа жизни. (13ч.)

**Планируемые результаты и достижения**

**К концу учебного года дети должны узнать:**

* значение здорового образа жизни для качества жизни человека; предполагает повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
* факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
* основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
* причины основных заболеваний и их профилактику;
* основные правила рационального питания;
* влияние физических нагрузок на организм человека;
* способы сохранения и укрепления иммунной системы человека;
* простейшие приемы оказания первой помощи;
* как правильно себя вести с домашними животными, с электроприборами, при аварии, со спичками, петардами, когда дома один.

**Кроме того, дети научатся:**

• выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище, одежде, обуви, аксессуарам;

• соблюдать режим дня;

• проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;

• подготавливать сообщение;

• оценивать экологическое состояние помещения, учебного заведения, прилегающей территории;

• применять на практике полученные знания и навыки;

• пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания.

**Ожидаемые результаты.**

- Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

- Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его;

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

- применить общепринятые правила коммуникации;

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

**Конечный результат:** ученик, владеющий навыками здорового образа жизни.

**Возможные результаты («выходы») деятельности младших школьников:**

1. На всех этапах обучения в группах проводятся рассказы, беседы, информационно – коммуникативные технологии, групповая работа, викторины, экологические игры, тесты, турниры, конкурсы.
2. Участие в творческих проектах- санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.
3. Участие в исследовательских конференциях и конкурсах.

**Методы контроля:** консультация, доклад, защита исследовательских работ, выступление, выставка, презентация, мини-конференция, научно-исследовательская конференция, участие в конкурсах исследовательских работ.

Технологии, методики:

уровневая дифференциация;

проблемное обучение;

моделирующая деятельность;

поисковая деятельность;

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии;

**Календарно - тематическое планирование « Мое здоровье»**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Фактичес**  **кая дата** | **Тема** | **Характеристика деятельности** |
| **Владение навыками здорового образа жизни. (2ч.)** | | | | |
| 1. |  |  | Влияние образа жизни на здоровье. | Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. |
| 2. |  |  | Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желание, воля, благоприятные внешние условия. | Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье. |
| **Правила закаливания организма. (2ч.)** | | | | |
| 3. |  |  | Правила закаливания, правила обтирания. | Для чего нужно закаливание. Как правильно закаляться, обтираться. Знание простейших навыков закаливания. |
| 4. |  |  | Правила соблюдение личной гигиены во время физических нагрузок. | Знание простейших навыков ухода за своим телом во время физических нагрузок, потребность постоянно поддерживать чистоту тела, иметь красивый внешний вид. |
| **Не страшит ОРВИ и страшный грипп. (2ч.)** | | | | |
| 5. |  |  | Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания. | Познакомить с причинами и признаками заболевания, путями передачи вируса |
| 6. |  |  | Правила гигиены, защищающие от болезни. | Познакомить с мерами предосторожности при общении с больным. Разработать правила гигиены, защищающие от болезни. |
| **Опасности вокруг нас. (8ч.)** | | | | |
| 7. |  |  | Острые и режущие предметы. | Острые предметы не игрушка. Как обращаться с ножом, иглой, ножницами. |
| 8. |  |  | Лекарства. | Лекарственные травы России и нашего края. Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делают медикаменты. Навык аккуратного обращения с лекарствами. |
| 9. |  |  | Один дома. | Умение  предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда  дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. |
| 10. |  |  | Когда четвероногие друзья могут быть опасны. | Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание  учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности. |
| 11. |  |  | Электричество. | Умение детей правильно  пользоваться электроприборами. |
| 12. |  |  | Спички-петарды. | Знание правил безопасного использования спичек, петард. |
| 13. |  |  | Съедобные и несъедобные грибы, растения, плоды. | Умение  распознавать опасные для здоровья грибы, растения, плоды. Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. |
| 14. |  |  | Внимание — авария! | Знание возможных аварийных ситуаций  и других  опасностей в городе. |
| **Надо знать как помощь оказать. (7ч.)** | | | | |
| 15. |  |  | Оказание первой помощи при:  ссадинах, ушибах, ранах. | Умение оказать первую помощь при ссадинах, ушибах, ранах. |
| 16. |  |  | Оказание первой помощи при кровотечениях, переломах. | Умение оказать первую помощь при кровотечениях, переломах. |
| 17. |  |  | Оказание первой помощи при: отравлении лекарствами. | О недопустимости бесконтрольного употребления лекарств. Знание  оказания первой помощи при отравлении лекарствами. |
| 18. |  |  | Оказание первой помощи при:  ожогах и отравлении угарным газом. | Умение оказать первую помощь при ожогах, отравлении угарным газом. |
| 19. |  |  | Оказание первой помощи при:  при тепловом ударе. | Умение оказать первую помощь при тепловом ударе. |
| 20. |  |  | Как защитить себя во время аварии. | Умение быстро действовать в случае транспортной аварии на дороге. |
| 21. |  |  | Викторина «Кто меня защитит?» | Определить уровень усвоения материала. |
| **Полноценное питание — основа здорового образа жизни. (13ч.)** | | | | |
| 22. |  |  | Из чего состоит наша пища. | Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. |
| 23. |  |  | Что нужно есть в разное время года. | Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание  блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков, некоторых  традиций  питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства  уважения к культуре своего народа. |
| 24. |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Представление о зависимости рациона питания от физической активности;  умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 25. |  |  | Где и как готовят пищу. | Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство  с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство  с основными признаками несвежего продукта. |
| 26. |  |  | Как правильно накрыть стол. | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 27. |  |  | Молоко и молочные продукты. | Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. |
| 28. |  |  | Блюда из зерна. | Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование  уважения к культуре собственного народа и других народов. |
| 29. |  |  | Какую пищу можно найти в лесу. | Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. |
| 30. |  |  | Что и как приготовить из рыбы. | Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне. |
| 31. |  |  | Дары моря. | Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. |
| 32. |  |  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |
| 33. |  |  | Как правильно вести себя за столом. | Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 34. |  |  | Кулинарное путешествие по России. | Представление о кулинарных традициях как части культуры народа;  о кулинарных традициях  культуры своего народа. |