

**РАССМОТРЕНО**

На заседании методического совета

\_\_\_\_\_ Циунель Г. С.

Протокол №1 от «30» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБОУ Ельнинская СШ  
№1 им. М.И.Глинки

\_\_\_\_\_ Архипова О.В.  
Приказ № 81-ОД от «31» 08.2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**

1 класс

Учитель начальных классов: Прошкина Роза Захаровна

г. Ельня

2023г

## Пояснительная записка.

### Рабочая программа составлена на основе требований:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Ельнинская СШ № 1 им. М.И.Глинки
4. Положения о внеурочной деятельности МБОУ Ельнинская СШ № 1 им. М.И.Глинки
5. Учебного плана МБОУ Ельнинская СШ №1им. М.И.Глинки на 2023-2024 учебный год

**Цель:** формирование у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

### Задачи курса:

- формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- воспитание потребности в выполнении правил личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- формирование потребности у ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- воспитания гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью.

В содержание занятий включена оздоровительная гимнастика и прогулка на свежем воздухе. Оздоровительная гимнастика проводится на каждом занятии кружка. Предполагается совместная деятельность с медицинским персоналом школы по формированию знаний и установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА**

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

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

Занятия носят научно-образовательный характер.

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;

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы ее осуществления.
- Владение способами выполнения заданий творческого и поискового характера.
- Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, определение наиболее эффективных способов достижения результата.

- Способность использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач.
- Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.
- Определение общей цели и путей ее достижения: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Содержание курса**

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма.

Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального). Самопознание: Я и другие Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены). Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация). Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления).

Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Питание и здоровье Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая

медицинская помощь. Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Я и мое здоровье. Культура потребления медицинских услуг. Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1.Дружи с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

### **2.Забота о глазах.**

Глаза– главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

### **3.Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

### **Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

### **4.«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.**

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

### **5.Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.**

#### **Правила ухода а кожей.**

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

### **6.Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

### **7.Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

### **8.Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

### **Календарно-тематическое планирование занятий**

#### **« Уроки здоровья». (8 часов).**

№ урока	Содержание занятий	Дата	Факт
1.	Водное занятие. Что мы знаем о здоровье? Доктор Вода. Доктор Свежий воздух. Советы доктора Вода.Друзья воды и мыла. Практикум		
2.	Глаза- главные помощники человека		
3.	Чтобы уши слышали. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить красивую улыбку		
4.	« Рабочие инструменты» человека.		
5.	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Практикум.		
6.	Питание — необходимое условие для жизни человека. Полезные и вредные продукты. Полезные и вредные продукты. Практикум. Составляем меню.		
7.	Сон и здоровье. Гигиена сна. Игра «Плохо- хорошо» (по гигиене сна)		
8.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Практические занятия Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций		

### **Требование к уровню сформированности знаний и умений .**

Учащиеся должны знать:

- режим дня в школе и дома:

- культурно- гигиенические навыки;
- профилактику негативных факторов, влияющих на здоровье детей;
- нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья