

Денисовская основная общеобразовательная школа
структурное подразделение муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол №1

от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заведующим структурного
подразделения



Мальцева.Л.Н.

30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы №202

от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Формула здоровья»
2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработал: Коробейникова С. А.
учитель начальных классов

с. Денисово
2023

Пояснительная записка

Требования, предъявляемые к здоровью обучающихся, обязывают образовательные учреждения создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Формула здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

Программа по внеурочной деятельности «Формула здоровья» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и питания, правил личной гигиены.

Программа по внеурочной деятельности «Формула здоровья» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы:

- формирование представлений о здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

Цель конкретизирована следующими задачами:

На формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

На обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям, направленным на сохранение зрения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе»

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью (Дать определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Спортивные игры)

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке (Познакомить со значением утренней гимнастики для организма. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики)

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр» (Знакомство с правилами личной гигиены. Инсценировка стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр». Обсуждение проблемной ситуации)

Тема 4. Праздник чистоты. «К нам приехал Мойдодыр» (Текущий контроль-праздник)

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания.

Тема 1. Самые полезные продукты. (Беседа. Рассказ о продуктах питания. Разгадывание кроссворда.)

Тема 2. Как правильно есть (Знакомство с основными принципами гигиены питания. Составление памятки с правилами питания. Выполнение рисунков-плакатов)

Тема 3. Удивительные превращения пирожка. (Формирование представлений о важности регулярного питания. Составление типового режима питания школьника. Работа с циферблатом часов-«Покажи время завтрака, обеда, ужина.». Работа с пословицами.)

Тема 4. Из чего варят каши? Русская народная сказка «Каша из топора». (Инсценировка сказки «Каша из топора». Составление меню к завтраку. Игра «Поварята»)

Тема 5. Плох обед, коли хлеба нет. (Расширить представление детей о значимости хлеба в рационе питания; воспитывать бережное отношение к хлебу; показать, как тема хлеба освещена в фольклоре, народных традициях, связанных с хлебом. Игра «Собери пословицы». Практическая работа – изготовление из солёного теста бубликов, кренделей, пирожков.)

Тема 6. «Молоко коровье полезно для здоровья» (Дать представление о значении молока и молочных продуктов. Викторина «Знатоки молока»)

Тема 7. Если хочешь быть здоров - правильно питайся (Текущий контроль знаний - Игра-конкурс)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (Дать представление о значимости режима дня. Проектирование своего режима дня, правильное распределение времени на различные виды деятельности)

Тема 2. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (Наблюдение за сезонными изменениями в природе. Познакомить с факторами данного сезона, влияющих на состояние здоровья человека)

Тема 3. Как обезопасить свою жизнь (Познакомить с правилами безопасного поведения дома, на дороге. Викторина)

Тема 4. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (Спортивные игры.)

Тема 5. В здоровом теле здоровый дух (Текущий контроль знаний - Викторина)

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья. (Дать представление о культуре внешнего вида, правила повседневного ухода за одеждой, закрепление знаний о правилах личной гигиены)

Тема 2. Зрение – это сила (Познакомить с правилами по профилактике нарушения зрения. Разучивание упражнений для снятия напряжения органов зрения)

Тема 3. Осанка – это красиво (Познакомить с факторами, влияющими на состояние осанки. Правила посадки при письме, чтении. Упражнения для укрепления осанки)

Тема 4. Весёлые перемены (Разучивание подвижных игр)

Тема 5. Здоровье и домашние задания (Закрепить знания о необходимости соблюдать режим дня. Как распределить время отдыха и занятий без вреда для здоровья)

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Хочу остаться здоровым (Беседа с сотрудниками ФАП)

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности (Как сделать пищу вкусной и полезной?)

Тема 3. День здоровья. «Как хорошо здоровым быть» (Эстафеты с мячом)

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол (Решение ситуационных задач)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов; значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентирование на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу (Знакомство с правилами вежливого общения с окружающими. Выставка рисунков «Моё настроение»)

Тема 2. Вредные и полезные привычки. (Что такое «вредные привычки», «полезные привычки»? Решение ситуационных задач)

Тема 3. Я б в спасатели пошел (Текущий контроль знаний- ролевая игра)

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (Просмотр видеофильма. Викторина)

Тема 2. Первая доврачебная помощь (Знакомство с элементарными правилами оказания первой помощи при солнечном ударе, кровотечении, укусах насекомых)

Тема 3. Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка» (Инсценировка сказки «Репка». Закрепление знаний о пользе употребления овощей и фруктов. Какие растения могут нанести вред? Игра- викторина «Узнай растение»)

Тема 4. Вредные и полезные продукты. (Викторина «Полезные продукты»)

Тема 5. Чему мы научились за год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы «Формула здоровья» по внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- проявление положительного отношения к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- стремление поддерживать здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы «Формула здоровья» по внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- 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:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических

рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Введение. «Вот мы и в школе».	4		4	
2.	Питание и здоровье	7		7	
3.	Моё здоровье в моих руках	5		5	
4.	Я в школе и дома	6		6	
5.	Чтоб забыть про докторов	4		4	
6.	Я и моё ближайшее окружение	3		3	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	5		5	
Общее количество часов по программе		34		34	