

Приложение 1.11
к Содержательному разделу
Основной образовательной программы
начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» (далее – программа) на уровне начального общего образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден Приказами Министерства просвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями, внесенными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. №569 и от 8 ноября 2022 г. №955),

- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом Министерства Просвещения России от 18.05.2023г N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

При разработке программы использовались также следующие нормативные и методические документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», рекомендованной Министерством образования РФ,

- методического пособия «Школа докторов природы», Москва «Вако» 2004, авт.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина,

- программы курса Н.Я. Дмитриевой, К.А. Семёновой «Растём здоровыми и сильными»,

- учебного пособия «Уроки здоровья», автора И.П. Товпинец.

Актуальность программы заключается в том, что здоровье - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25 % всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20 % составляют наследственные факторы, 10 % - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55 %) является образ жизни человека¹. Поэтому так важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах

¹ Данные академика РАМН Ю.П. Лисицина

и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

Современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок, способах личной безопасности и т.п., поступающей с экранов телевизора, страниц газет, прилавков магазинов. Ребенок не умеет правильно воспринимать эту информацию, чаще всего не понимает ее предназначение.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но *имеет и практическую направленность*. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

Спортивно-оздоровительное направление программы «Уроки здоровья» призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В тематической образовательной программе «сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных предметов курса начальной школы в аспекте понимания экологии природы и человека.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ КУРСА

Цели программы - формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи обучающимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма
- человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью других;
- воспитывать понимание необходимости ведения здорового образа жизни.

В целом же изучение курса «Уроки здоровья» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности, - от 6,5 до 11 лет. Программа реализует спортивно-оздоровительное направление, разработана для реализации в ходе оздоровительного каникулярного периода в лагере с дневным пребыванием детей «Дружба», профильном.

Объем учебного времени, отводимого на изучение программы: 5 часов

По своей структуре *аудиторные занятия* состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения) в том числе «мозговой штурм»;
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);

- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);

- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

Продолжительность аудиторных занятий в 1 классе 30 минут, 2-4 классы 40 минут.

Тематика аудиторных занятий регламентируется календарно-тематическим планированием и фиксируется в журнале внеурочной деятельности.

Деятельность детей и педагога во внеаудиторные часы не регламентирована и не фиксируется документально.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса разработана с учётом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется в:

- установлении доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности.

- применении на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечении внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Вот мы и в лагере». Модуль знакомит с определением понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Здоровый образ жизни, что это? Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. Остров здоровья.

«Питание и здоровье». Данный модуль знакомит с основами правильного питания, гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, кулинарными традициями современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для детей продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Умеем ли мы правильно питаться?

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить? Чудесный сундучок с витаминами.

«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. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Хочу остаться здоровым. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Экскурсия «Природа – источник здоровья» Моё здоровье в моих руках.

«Чтоб забыть про докторов». Знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём. Закаливание Движение - это жизнь. Дальше, быстрее, выше Разговор о правильном питании.

«Я и моё ближайшее окружение». Вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому

себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло. В мире интересного.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Содержание курса направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданское воспитание:

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;

воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

Патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота; готовность к служению Отечеству, его защите.

Духовно-нравственное воспитание:

сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий; ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

Физическое воспитание:

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости.

Трудовое воспитание:

готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

Экологическое воспитание:

осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также

различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

осознание значения курса для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях).

оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения, соблюдения правил дорожного движения;

объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;

в предложенных ситуациях, опираясь на знания правил дорожного движения, делать выбор, как поступить;

осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные универсальные учебные действия.

Ребенок научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,

Познавательные универсальные учебные действия.

В результате освоения программы у каждого ребенка будут сформированы:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- способность сравнения, сериации и классификации по заданным критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Каждый обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера;
- способствовать развитию этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- способствовать развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- 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;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Личностные, метапредметные, предметные результаты наряду с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения. способствуют формированию компетенций и личностных качеств:

1.	Ценностно-смысловые компетенции	Это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Данные компетенции обеспечивают механизм самоопределения ученика в ситуациях учебной и иной деятельности; от них зависит индивидуальная образовательная траектория ученика и программа его жизнедеятельности в целом.
2.	Общекультурные компетенции	Названные компетенции связаны с познанием и опытом деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, отдельных народов; культурологическими основами семейных, социальных,

		общечеловеческих явлений и традиций; ролью науки и религии в жизни человека. Сюда же относится опыт освоения учеником картины мира, расширяющийся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.
3.	Учебно-познавательные компетенции.	Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы деятельности логической, методологической и общеучебной. Сюда входят способы организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки. По отношению к изучаемым объектам ученик овладевает креативными навыками: добыванием знаний непосредственно из окружающей действительности, владением приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях. В рамках этих компетенций определяются требования функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания
4.	Информационные компетенции	Эти компетенции предполагают навыки деятельности по отношению к информации в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире; владение современными средствами информации и информационными технологиями; поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передачу.
5.	Коммуникативные компетенции	Данные компетенции включают знание языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями.
6.	Социально-трудовые компетенции	Это компетенции, связанные с выполнением роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя, потребителя, покупателя, клиента и т.д.; с правами и обязанностями в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения.
7.	Компетенции личностного самосовершенствования	Эти компетенции направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; развитие необходимых современному человеку личностных качеств, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№	Название раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	ЭОР и ЦОР
1.	Вот мы и в лагере	1	Игровая викторина	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
2.	Питание и здоровье	1	Беседа Экскурсия	
3.	Моё здоровье в моих руках	1	Час здоровья	База разработок для учителей начальных классов http://pedsovet.su
4.	Чтоб забыть про докторов	1	Беседа Соревнования	
5.	Я и моё ближайшее окружение	1	Конкурс рисунков Деловая игра	
	Итого	5		Сайт для учителя начальных классов http://musabiqe.edu.az