





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация города Новоалтайска
МБОУ "СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края "

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель МО</p> <p> Дубровина Н.О.</p> <p>Протокол №1</p> <p>от "29"августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>научно-методический совет</p> <p> Кашина В.Л.</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от "29"августа 2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор МБОУ «СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края»</p> <p> Зинкевич О.В.</p> <p>Приказ № 275</p> <p>от "30." августа 2023 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

обучающихся начальных классов

«Учусь быть здоровым»

для обучающихся 1- 3 классов

г. Новоалтайск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Учусь быть здоровым!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа учебного курса «Учусь быть здоровым!» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа учебного курса «Учусь быть здоровым!» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 1-3 классов по 1 часу в неделю.

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 — 3 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения обучающимися программы :

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Учусь быть здоровым!» 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.

Метапредметными результатами программы учебного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Учусь быть здоровым!» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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:

- 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.

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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Прогнозируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе «Учусь быть здоровым!»:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Программа учебного курса «Учусь быть здоровым!» спортивно-оздоровительного направления состоит из трёх частей:

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Содержание программы учебного курса «Учусь быть здоровым!» по спортивно-оздоровительному направлению отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс - «Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий
I	Введение «Вот мы и в школе»		
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	праздник
II	Питание и здоровье		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
2.4	Как и чем мы питаемся	1	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках		
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина
IV	Я в школе и дома		

4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Зрение – это сила	1	
4.3	Осанка – это красиво	1	
4.4	Весёлые переменки	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение		
6.1	Моё настроение . Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	
7.4	Чему мы научились за год.	1	диагностика
	Итого:	33	

2 класс - «Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий
I	Введение «Вот мы и в школе».		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
1.2	По стране Здоровейке	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
II	Питание и здоровье		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
2.4	«Что даёт нам море»		
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1	
3.4	Иммунитет	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	за круглым столом
IV	Я в школе и дома		
4.1	Я и мои одноклассники	1	

4.2	Почему устают глаза?	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
4.6	Умники и умницы	1	КВН
V	Чтоб забыть про докторов		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	круглый стол
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	
6.2	Вредные привычки	1	
6.3	«Веснянка»	1	
6.4	В мире интересного	1	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	диагностика
	Итого:	34	

3 класс- «По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.
Категория слушателей: обучающиеся начальных классов (34 часа).

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий
I	Введение «Вот мы и в школе».		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	
1.2	Личная гигиена	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	«Остров здоровья»	1	Игра
II	Питание и здоровье		
2.1	Игра «Смак»	1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	
2.3	Вредные микробы	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
2.5	«Чудесный сундучок»	1	КВН
III	Моё здоровье в моих руках		
3.1	Труд и здоровье	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	викторина
IV	Я в школе и дома		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	«Доборечие»	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	

4.4	«Бесценный дар- зрение».	1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	викторины
V	Чтоб забыть про докторов		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	
5.2	Движение это жизнь	1	
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение		
6.1	Мир моих увлечений	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	
6.4	В мире интересного.	1	Научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1	диагностика
	Итого:	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., — 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. — 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. . 2002.- 205 с.