

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

РАССМОТРЕНО  
Руководитель УМО  
учителей начальных  
классов

  
Эйснер Т.В.

Протокол №1  
от «26» август 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

Протокол №1  
от «27» август 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Зинкевич О. В.

Приказ № 324  
от «30» август 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**обучающихся начальных классов**

**«Учусь быть здоровым»**

**для обучающихся 4 классов**

**г. Новоалтайск**  
**2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса внеурочной деятельности «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.

Задача проведения занятий по курсу заключается в создании условий для вовлечения детей в рассуждение о здоровом образе жизни. У каждого ребёнка должно быть сформировано понимание, для чего это нужно лично ему, почему эти знания важны и для него, и для его семьи. Поэтому в курсе есть ещё одна из важных задач — вовлечь в эту деятельность родителей. Важно совместное обсуждение вопросов сохранения и укрепления здоровья, темы безопасности, правильного питания, соблюдения режима дня и осознание того, какие виды физической активности приняты в семье. Такие совместные разговоры могут не только зародить семейные традиции, но и дать синергетический эффект, когда и в школе, и дома ведётся работа. Курс создаёт условия для работы с детьми в разных форматах: индивидуально, фронтально, в парах и группах. Форма занятий тоже разнообразна: важна практика, например анализ упражнений для физкультминуток или зарядки и их выполнение, занятия-рассуждения, занятия, на которых дети создают свой продукт, например, эмблему для праздника или знаки предупреждающие, запрещающие и т. п.

Чтобы материал был усвоен ребёнком, необходимо чтобы ученик был активным деятелем в процессе понимания, преобразования и творческой переработки материала. Детям предлагается преобразовывать информацию, создавать что-то новое, выбирать основное, маркировать тексты, рисовать, описывать своими словами или переписывать так, чтобы это было понятно для младших; стать активными участниками подготовки к общим праздникам — от оформления, сбора информации, до выполнения роли ведущих или работы в составе жюри.

Тематика и обсуждаемый материал позволяют организовывать работу в парах и группах, решая и проблемные ситуации, и проектные задачи, а также выполняя творческие задания.

## 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, кровотечении 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

**Цель курса** — формировать у школьников установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения.

**Режим дня** — приобретение первоначальных представлений о режиме дня, обучение планированию режима дня. Определение нагрузки.

**Гигиена** — приобретение первоначальных представлений о гигиене. Укрепление здоровья и личная гигиена. Приобретение первоначального опыта в уходе за собственным телом (душ, чистка зубов), одеждой, обувью. Подбор одежды и обуви, соответствующей погоде, ситуации. Гигиена помещения (жилища).

**Физическая активность** — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения.

Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система.

Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

**Питание** — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переедания.

**Социальные навыки** — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том, что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получит возможность учиться проявлению терпимости к иному поведению, мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям.

Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

*Буллинг*<sup>1</sup>. Получит первоначальные представления о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет, или то, от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей.

Правила безопасности в быту. Правила безопасности на природе. Кибербезопасность.

**Интеллектуальное развитие** — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/ тема	4 класс/ количество часов
<b>1. Как сохранить здоровье</b>		
1.1.	Введение	1 ч
1.2.	Мои помощники ( <i>органы чувств</i> )	2 ч
1.3.	Здоровый образ жизни	2 ч
1.4.	Что такое режим дня? Его значение	2 ч
1.5.	Во сне и наяву ( <i>сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы</i> )	3 ч
1.6.	Правила безопасности в быту	1ч
1.7.	Правила безопасности в лесу ( <i>Наши друзья и не только...</i> )	1 ч
1.8.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1ч
Диагностическая проверочная работа		1 ч
ИТОГО:		14 ч
<b>2. Движение — это жизнь</b>		
2.1.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	2 ч
2.2.	Спортивные секции. Спортивная семья.	1 ч
	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1 ч
2.3.	Что такое правильное дыхание?	1 ч
2.4.	Что такое закаливание?	1 ч
2.5.	Физкультура в школе. ГТО .	1 ч
Диагностическая проверочная работа		1 ч
ИТОГО:		8 ч
<b>3. Полезная и здоровая еда</b>		
3.1.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч
3.2.	Пирамида здорового питания	1 ч
3.3.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1 ч
Диагностическая проверочная работа		
ИТОГО:		3ч
<b>4. Ты и другие люди</b>		
4.1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1 ч
4.2.	Ты помогаешь взрослым	1 ч
4.3.	Правила для всех	1 ч
4.4.	Человек и общество	2 ч
ИТОГО:		5 ч

<b>5. Не только школа</b>		
5.1.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1 ч
5.2.	Сила ума (умение учиться)	2 ч
	ИТОГО:	3 ч
<b>6.</b>	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	1 ч
	Итого:	34 ч



## 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.

### **Информационные ресурсы:**

<https://znopr.ru/> Здоровье нации

<http://www.takzdorovo.ru/> Портал о здоровом образе жизни

[http://www.za --- partoi.ru/](http://www.za---partoi.ru/) Журнал «Здоровье школьника»