


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – Средняя общеобразовательная школа №12»
Рузаевского муниципального района

Рассмотрена на заседании
методического объединения
Руководитель МО
учителей начальных классов

 / Л.Ю.В. Судапина /
29 августа 2022 г.

Утверждена директором
МБОУ «Центр образования - СОШ №12»
Рузаевского муниципального района

 / Л.В. Антонова /
приказ № от 31 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» в 3 «А» классе

Составитель: Третьякова Н.Ю.
учитель начальных классов

2022 год

Пояснительная записка

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определённые правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Уроки здоровья» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своём здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на своё здоровье.

Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 6-11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на четыре учебных года, по одному занятию в неделю.

Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствует некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Учитывая, что программа предусматривает освоение основных культурных норм и норм этикета, учителю вместе со школьниками необходимо выработать определенные правила поведения на весь период проведения занятий.

Цели программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы: формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста; воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность-важные принципы реализации программы.

Содержание разделов строится на основных принципах дидактики:

- научность –предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность-информация и ее объем соответствует возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста (предлагаемый детям для усвоения материал доступен для понимания и усвоения, теоретический материал подкрепления практическими действиями и демонстрациями; предусматриваются организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность);
- наглядность-познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;

- занимательность-материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность-создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка;
- актуальность-отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о гигиене;
- психологическая комфортность-психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности-организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования-выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность-проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие-опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное развитие и воспитание.

В представленной ниже таблице показано, как, используя воспитательные технологии, технологии обучения и развития, можно создать позитивный социальный опыт у учащихся в процессе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

| Наименование технологии | Формы воспитательной деятельности | Компетенции и УУД, на формирование которых направлено использование технологий в воспитательной работе. |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Технология воспитания общественного творчества в условиях коллективной творческой деятельности И.П.Иванова | Дежурные команды по системе И.П.Иванова со сменными поручениями (группы санитаров, группы чистоты, группы порядка) | Общекультурные, социально-трудовые компетенции |
| Технология деятельностного метода | Работа в парах, группах при освоении новых знаний | Способность к саморазвитию и самоизменению; умение планировать; анализировать свою работу, рефлексия |
| Технология дифференцированного обучения | Индивидуальный подход | Умения ставить цель и достигать ее; умения пояснить свою цель |
| Технология проблемного обучения | Выдвижение и доказательство гипотез, работа в парах, группах | Умение оценивать свою учебно-познавательную деятельность; умение вести диалог |
| Информационно-коммуникационные технологии | Индивидуальная работа, работа в парах и в малых группах. Создание презентаций, видеороликов, фотоколлажей, организация выставок | Владение навыками использования ИКТ, Умение искать анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать сохранять и передавать ее |

| | | |
|--|--|---|
| Технология групповой проблемной работы | Диспуты, дискуссии, обсуждения ситуаций, разработки проектов по предметам | Учебно-познавательные, ценностно-смысловые компетенции |
| Технология свободного воспитания | Предоставление свободы выбора и самостоятельности | Информационные, учебно-познавательные, Ценностно-смысловые, здоровьесберегающие компетенции. |
| Личностно-ориентированные технологии воспитания | КВН, шоу, викторины, конкурсы, позволяющие обеспечить комфортные, бесконфликтные условия развития личности реализацию ее природных потенциалов | Креативные, коммуникативные, культуроведческие, общекультурные компетенции |
| Технология правового и патриотического воспитания | Кружок «Правое воспитание от А до Я» | Формирование социального здоровья. Развитие толерантности, правовой грамотности. Коммуникативные информационные компетенции; компетенции личностного самосовершенствования и самопознания |
| Технология здорового гармоничного раскрепощенного развития детей в учебно-воспитательном процессе (В.Ф.Базарный) | Физкультминутки, хоровое пение | Личностные компетенции: поведенческие, эмоциональные |
| Физкультурно-оздоровительные технологии: «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной, «Детская аэробика» | Уроки физической культуры, физкультминутки, внеклассные мероприятия закаливание | Личностные компетенции, направленные на физическое развитие |
| Экологические технологии: цветотерапия, флора-дизайн | Кружки внеклассные мероприятия | Исследовательские компетенции |
| Технология звуковой психорегуляции дыхания М.Л.Лазарева | Музыкальные занятия | Здоровьесберегающие компетенции |
| Методика игрового обучения С.С. и Е.С.Железновых | Кружки, внеклассные мероприятия | Личностные компетенции, направленные на физическое развитие |
| Массаж биологически активных зон по А.А.Уманской | Занятия в группах | Личностные компетенции, направленные на физическое развитие и повышение сопротивляемости организма |
| Пальчиковые игры | Уроки физической культуры, физкультминутки, внеклассные мероприятия | Речевые и коммуникативные компетенции |

| | | |
|----------------|--|--|
| Арт-технологии | Уроки изо, музыки, технологии, внеклассные мероприятия | Личностные компетенции, направленные на развитие эмоционального восприятия |
|----------------|--|--|

«Компетенция» в переводе с латинского языка означает «круг вопросов», в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом». Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

Ценностно-смысловые компетенции по здоровьесберегающему направлению – это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному и физическому здоровью, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих УУД:

- умения формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению.
- владения способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умений принимать решения брать на себя ответственность за их последствия;
- умения действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение выбирать индивидуальную образовательную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

Учебно – познавательные компетенции по определению А.В.Хуторского – это совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. В их число входят следующие универсальные учебные действия:

- способность ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель;
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлексия, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умения ставить вопросы к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры и т.д.)

Коммуникативные компетенции – это знание необходимых языков, умения взаимодействовать с людьми, использовать навыки работы в парах и группах, владеть различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, заполнить анкету, написать заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т.д.

Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие универсальные учебные действия:

- умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события;
- умения задать вопрос, корректно вести диалог;

- владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- умение работать в коллективе;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

Информационные компетенции – это умения при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции развивают навыки у младшего школьника, которые относятся к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося универсальные учебные действия:

- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;
- умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;
- умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации;
- умение пользоваться информационными устройствами, такими, как компьютер, телевизор, магнитофон, телефон, факс, принтер и др.;
- умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозаписи, электронную почту и Интернет.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции – это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением. Также сюда входит приобретение знаний по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье и личной безопасности, владение способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим, умение ухаживать за ребенком младшего возраста. У школьников формируются следующие универсальные учебные действия:

- понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;
- понимание культуры, традиций и обычаев своего народа;
- формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.;
- владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- умение позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

В уставе Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимают полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Начальное общее образование обеспечивает формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся в процессах проведения урочной, внеурочной и внешкольной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка. Большое внимание уделяется построению и реализации здоровьесберегающего, безопасного для здоровья ребенка учебного процесса.

Преподаватель начальных классов организует просветительскую работу с учащимися и их родителями. В своей педагогической деятельности учитель формирует положительную

мотивацию младших школьников к усвоению знаний и представлений о здоровом и безопасном образе жизни и гигиенических основах физического воспитания. Необходимо учитывать, что ребенок, изучая себя и особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать здоровый образ жизни. Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование, исследовательскую деятельность, поисковую активность младших школьников.

Календарно – тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
|------------|--|-----------------|--------------------|-------------|
| | | | По плану | По факту |
| | Чего не надо бояться(1ч) | | | |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 | | |
| | Добрый быть приятнее, чем злым,завистливым и жадным(2ч) | | | |
| 2 | Учимся думать | 1 | | |
| 3 | Спешу делать добро | 1 | | |
| | Помему мы говорим неправду(2ч) | | | |
| 4 | Поможет ли нам обман | 1 | | |
| 5 | Неправда,ложь в пословицах и поговорках | 1 | | |
| | Почему мы не слушаемся родителей (2ч) | | | |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 | | |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 | | |
| | Надо уметь сдерживать себя (2ч) | | | |
| 8 | Все ли желания выполнимы | 1 | | |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | 1 | | |
| | Не грызи ногти, не ковырай в носу (2ч) | | | |
| 10 | Как отучить себя от вредных привычек | 1 | | |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек (продолжение) | 1 | | |
| | Как относиться к подаркам (2ч) | | | |
| 12 | Я принимаю подарок | 1 | | |
| 13 | Я дарю подарки | 1 | | |
| | Как следует относиться к наказаниям (1ч) | | | |
| 14 | Наказание | 1 | | |
| | Как нужно одеваться (1ч) | | | |
| 15 | Одежда | 1 | | |
| | Как вести себя с незнакомыми людьми (1ч) | | | |
| 16 | Ответственное поведение | 1 | | |
| | Как вести себя, когда что-то болит (1ч) | | | |
| 17 | Боль | 1 | | |
| | Как вести себя за столом (2ч) | | | |
| 18 | Сервировка стола | 1 | | |
| 19 | Правила поведения за столом | 1 | | |
| | Как вести себя в гостях (1ч) | | | |
| 20 | Ты идешь в гости | 1 | | |
| | Как вести себя в общественных местах (2ч) | | | |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 | | |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе | 1 | | |
| | «Нехорошие слова». Недобрые шутки (2ч) | | | |
| 23 | Умеем ли мы вежливо общаться | 1 | | |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | 1 | | |
| | Что делать, если не хочется в школу (1ч) | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 25 | Помоги себе сам | 1 | | |
| | Чем заняться после школы (1ч) | | | |
| 26 | Умей организовывать свой досуг | 1 | | |
| | Как выбрать друзей (2ч) | | | |
| 27 | Что такое дружба | 1 | | |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом | 1 | | |
| | Как помочь родителям (1ч) | | | |
| 29 | Как доставить родителям радость | 1 | | |
| | Как помочь больным и беспомощным (2ч) | | | |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 1 | | |
| 31 | «Спешите сделать добро» | 1 | | |
| | Повторение (3ч) | | | |
| 32 | Огонек здоровья | 1 | | |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | 1 | | |
| 34 | Культура здорового образа жизни (урок- соревнование) | 1 | | |