

6-04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЁРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 3  
от «01» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директор по УВР  
Н.В. Иевлева  
«01» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
№01-16/206 от «3» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Стребкова Людмила Александровна
Учебный год	2022-2023
Класс	4-А
Название учебного предмета	Планета здоровья
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Раздел тематического планирования	Кол-во часов отмены занятий	Дата по плану	Форма изучения Пропущенного материала		Кол-во часов	Причина корректировки	Дата изучения пропущенного материала
			Самост. Изучение темы	Две темы а урок			

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе авторской программы курса М.Г. Пряниковой «Здоровьесберегающие технологии». – М.: Просвещение, 2011 г.

На освоение курса во 4-А классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 03.06.2022 г. №01-16/206.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

### **Цель и задачи программы**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **В результате усвоения программы обучающиеся научатся:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

#### **узнают:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **Метапредметные**

- 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.

## Предметные

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, коронавирусной инфекции
- ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- 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;

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у детей негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности обучающихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

**Программа состоит из 7 разделов, в которых раскрываются более узкие темы:**

**РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕ, ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА.**

**РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. СТРЕСС. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СТРЕССОВ.**

**РАЗДЕЛ 3. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РЕЖИМ РАБОТЫ И ОТДЫХА. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

**РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЬЕ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. КАК ЕГО СОХРАНИТЬ. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

**РАЗДЕЛ 5. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ЛЕГКО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ? СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ФОРМИРУЕТСЯ ПРИВЫЧКА?**

**РАЗДЕЛ 6. САМОРЕГУЛЯЦИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО – МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

**РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ НЕСУЩИХ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ.**

**Тема 1.** Что такое здоровье? (1 час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

**Тема 2.** Что такое эмоции? (1 час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3.** Чувства и поступки. (1 час)

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4.** Стресс. (1 час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 5.** Учимся думать и действовать. Подвижные игры. (1 час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6.** Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7.** Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке. Контактный массаж для облегчения носового дыхания. Подвижные. (1 час)

Анализ загадок. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8.** Составляющие здорового образа жизни. Релаксация. Подвижные игры..(1 час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9.** Забота о здоровье- условие благополучия общества..(1 час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10.** Режим труда и отдыха Двигательный режим школьника. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. (1 час)

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11.** Профессия и здоровья. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. (1 час)

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Все работы хороши».

**Тема 12.** Основы рационального питания. Питание и физическая нагрузка. Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. . (1 час)

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.** Семья здоровье членов семьи. (1 час)

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.** Наследственность и здоровье. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.? (1 час)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15.** Семейные обычаи и традиции, связанные со здоровьем. Релаксация. Подвижные игры. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** Зачётное занятие: "Игры, традиции и семейные праздники, связанные со здоровьем". (1 час)

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** Практическое занятие по теме: Подвижные игры наших предков. (1 час)

Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра. Это полезно помнить!

**Тема 18.** Семья и здоровье членов семьи. Вредные привычки и здоровье семьи. Контактный массаж для снятия усталости. Подвижные игры.. (1 час)

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19.** Профилактика вредных привычек. Гимнастика для глаз. Подвижные игры. ( 1 час)

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.** Отношение в семье: родители и дети. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. (1 час)

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21.** Семья в живописи и литературе. Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры.. (1час)

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.** Психоэмоциональное здоровье человека. Психическое здоровье. Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. (1час)

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

**Тема 23.** Самоутверждение подростка. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. (1час)

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24.** Пути самоутверждения. Релаксация. Подвижные игры. (1час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье. Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. (1час)

Психологические игры, ситуации.. Игры и соревнования.

**Тема 26.** Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.(1час)

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

**Тема 27.** Учимся быть здоровыми. Способы регулирования физической нагрузки. Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.. (1час)

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко».

**Тема 28.** Методы самоконтроля. Гимнастика для глаз. Подвижные игры. (1час)

Психологические задачи. Игра «Три движения».

**Тема 29.** Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо- мышечного напряжения. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры.(1час)

Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30.** Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо- мышечного напряжения. Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. (1час)

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Практическая работа.

**Тема 31.** Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни. Первая помощь при отравлениях угарным газом, бытовой химией. Симптомы. Точечный массаж для снятия умственного напряжения. Подвижные игры.(1час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

**Тема 32.** Пищевые отравления. Симптомы. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры (1час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о еде.. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно!

**Тема 33.** Пищевые отравления. Первая помощь. Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. (1час)

Беседа по теме. Работа с "корзиной питания". Решение проблем. Оздоровительная минутка. Игра.

**Тема 34.** Первая помощь при травмах. Гимнастика для глаз. Подвижные игры. (1час)

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто прав?» Это интересно!

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>ЗДОРОВЬЕ, ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА</b>	<b>3 часа</b>
<b>2</b>	<b>ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. СТРЕСС. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СТРЕССОВ.</b>	<b>5 часов</b>
<b>3</b>	<b>СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. РЕЖИМ РАБОТЫ И ОТДЫХА. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.</b>	<b>5 часа</b>
<b>4</b>	<b>ЗДОРОВЬЕ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. КАК ЕГО СОХРАНИТЬ. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.</b>	<b>7 часов</b>
<b>5</b>	<b>ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ЛЕГКО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ? СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ФОРМИРУЕТСЯ ПРИВЫЧКА?</b>	<b>5 часов</b>
<b>6</b>	<b>САМОРЕГУЛЯЦИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО – МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.</b>	<b>5 часа</b>
<b>7</b>	<b>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ НЕСУЩИХ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ.</b>	<b>34 часа</b>
	<b>ИТОГО</b>	

*Тематическое планирование для 4-го класса* составлено с учетом программы воспитания МБОУ «ЗСШ». Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.