

06.04

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

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

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
И.И Бильчук
«02» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
№ 01-16/206 от «03» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Бондарева Юлия Владимировна
Учебный год	2022 – 2023
Класс	3-А
Название учебного курса	«Планета здоровья»
Количество часов	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 за урок			

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Планета здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов, 2015г.

На освоение курса в 3-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.

Цели программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, следить за своим питанием 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, правильному питанию;
- 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

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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

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.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения 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;
- Усвоение знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, причинах заболеваний, возникновения травм, о правилах оказания ПМП, видах закаливания организма и пользе физических упражнений для укрепления здоровья
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

На уровне начального общего образования: Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Планета здоровья» для 3-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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Почему мы болеем

Причины болезни .

Вступительное слово учителя. Заучивание мудрых слов. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Анализ игровой ситуации. Повторение основного девиза «уроков здоровья».

Признаки болезни .

Повторение правил. Беседа о профилактике болезней. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игровая ситуация. Чтение по ролям стихотворения А. Л. Барто. Игра – соревнование «Кто больше знает».

Как здоровье?

Беседа по теме. Тест «Твоё здоровье». Помоги себе сам.

Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм помогает сам себе .

Опыт (дети наблюдают). «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки». Памятка...

Здоровый образ жизни .

Анализ игровой ситуации. Вставьте пропущенное слово.

Кто нас лечит

Какие врачи нас лечат .

Беседа по теме. Проведение опытов. Это интересно! Чтобы сберечь здоровье, необходимо... Самоанализ здоровья.

Прививки от болезней

Инфекционные болезни.

Пиши и говори правильно

Игра «Угадай-ка». Беседа по теме с загадками. Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Рисование.

Прививки от болезней .

Упражнение «Спрятанный сахар». Загадки. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Зачем человеку зубная щётка? Практикум «Чистка зубов» Разучивание стихотворения. Найди правильный ответ. Игра «Полезно-вредно»

Что нужно знать о лекарствах

Какие лекарства мы выбираем

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше?» Как беречь ноги. Уход за ногтями. Это полезно знать!

Домашняя аптечка.

Игра « Светофор здоровья». Анализ ситуации. Аптека дома. Запомни правила.

Как избежать отравлений

Отравление лекарствами

Игра «Угадай-ка». Проведение опытов. Это интересно! Оздоровительная минутка «солнышко». Правила ухода за кожей. Признаки лекарственного отравления.

Пищевые отравления

Повторение пройденного. Практическая работа (наблюдение, опыт) Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Игра «Выбери ответ». Признаки пищевого отравления.

Помоги себе сам

Безопасность при любой погоде

Если солнечно и жарко .

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Беседа по теме. Упражнение «Гора» (для осанки). Продолжи сказку. Признаки солнечного ожога

Если на улице дождь и гроза.

Анализ ситуации. Правила поведения при грозе. Это интересно! Игра «Угадай-ка».

Доктор Здоровая Пища даёт нам советы. Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Золотые правила питания.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Опасность в нашем доме .

Игра «Можно – нельзя». Игра «Юный кулинар». Беседа по теме. Анализ ситуации.

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна).

Как вести себя на улице .

Беседа по теме. Правило перехода улицы, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья»

Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Правила безопасного поведения в транспорте.

Правила обращения с огнём

Чтобы огонь не причинил вреда .

Беседа по теме. Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение заданий. Беседа о дружбе. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа.

Как уберечься от поражения электрическим током

Чем опасен электрический ток .

Анализ ситуации (можно разыграть). Задание «Любишь – не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Первая помощь пострадавшему. Правила электрической безопасности.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов

Травмы .

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Оказание первой помощи.

Как защититься от насекомых

Укусы насекомых .

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя.

Заучивание слов. Это нужно запомнить! Оздоровительная гимнастика для глаз. Работа в парах. Признаки аллергии. Помоги себе сам.

Предосторожности при обращении с животными

Что мы знаем про собак и кошек .

Беседа по теме. Упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно! Если случилось несчастье... Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными

животными

Правильное питание

Витамины-наши друзья. Правильное сбалансированное питание для детей.

Накрываем полезный стол.

Чтобы зубы не болели.

Правила безопасного поведения на воде

Вода – наш друг .

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Различные состояния воды.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении

Как помочь себе при тепловом ударе .

Беседа по теме. Занятия. Признаки теплового удара. Игра «Светофор здоровья».

Как уберечься от мороза .

Беседа по теме. Признаки обморожения. Игра «Полезно – вредно»

Первая помощь при травмах

Растяжение связок и вывих костей.

Беседа по теме. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка.

Практическая работа (парная или групповая).

Переломы .

Помоги себе сам. Оздоровительная минутка.

Если ты ушибся или порезался .

Беседа по теме. Анализ ситуации. Помоги себе сам. Пиши и говори правильно.

Практическая работа.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». Разучивание подвижных игр с детьми.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Укусы змей.

Беседа. Игра «Хорошо – плохо». Оздоровительная минутка. Работа с пословицами.

Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда «Скелет». Заучивание слов

Сегодняшние заботы медицины

Расти здоровый.

Повторение. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века, работе медиков.

Оздоровительная минутка. Беседа по теме урока. Анализ ситуации.

Воспитаю себя .

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Я выбираю движение.

Беседа по теме. Описание в тетради и имитация движений животных. Заучивание слов.

Подвижные игры на воздухе. Задание на лето.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Групповая, индивидуальная, коллективная.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Используются нетрадиционные и традиционные формы: игры-путешествия, сказки, конкурсы газет, плакатов; конкурсы, викторины, соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 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.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Почему мы болеем. Кто нас лечит	10
2	Здоровое питание	7
3	Безопасное поведение	7
4	Первая помощь	10
	Итого	34