

06.04

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

РАСМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №4
от «16» августа 2021 г.
Руководитель  А.В.Шостак

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 И.В.Тагирова
«16» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Тупикина Наталья Николаевна
Учебный год	2021 – 2022
Класс	4-х
Название учебного курса	«Планета здоровья»
Количество часов	34
Количество часов в неделю	1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Планета здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы А.Обуховой, Н. Лемяскиной для 1-4 классов «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья», 2011 г.

На освоение курса в 4-А классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 30.08.2021г. № 01-16/212.

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.

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 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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- 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
 - **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.

В результате усвоения программы учащиеся научатся

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- факторам, влияющим на здоровье человека;
- причинам некоторых заболеваний;
- причинам возникновения травм и правилам оказания первой помощи;
- видам закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилам закаливания организма; влиянию закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основным формам физических занятий и видам физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

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.

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

Тема 8. Составляющие здорового образа жизни. Релаксация. Подвижные игры.

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.

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.

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

Тема 11. Профессия и здоровья. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры.

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. .

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

Тема 13. Семья здоровье членов семьи.

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

Тема 14. Наследственность и здоровье. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.?

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

Тема 16. "Игры, традиции и семейные праздники, связанные со здоровьем".

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

Тема 17. Подвижные игры наших предков.

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.

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.

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.

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.
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.
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.
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.
Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.
- Тема 25.** Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье. Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры.
Психологические игры, ситуации. Игры и соревнования.
- Тема 26.** Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.
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.
Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко».
- Тема 28.** Методы самоконтроля. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.
Психологические задачи. Игра «Три движения».
- Тема 29.** Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо- мышечного напряжения. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры.(1 час)
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.
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.
Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.
- Тема 32.** Пищевые отравления. Симптомы. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры
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.
Беседа по теме. Работа с "корзиной питания". Решение проблем. Оздоровительная минутка. Игра.
- Тема 34.** Первая помощь при травмах. Гимнастика для глаз. Подвижные игры.

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто прав?» Это интересно!

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
1	Вредные привычки	7
2	Поведение	7
3	Этикет	7
4	Общение	7
5	Правильное питание	6
	Итого	34