

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

уровень общего образования: начальное общее образование

класс 1

Программу составила:

учитель начальных классов Коркина Е.А.

Улан-Батор

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная авторская программа внеурочной деятельности **реализует** спортивно-оздоровительное направление.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»
- Программа духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России «Солнечная страна» МБОУ гимназии №1

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. В этом и заключается его **актуальность**.

Программа **педагогически целесообразна**, так как любая деятельность учащихся в процессе реализации курса «Уроки здоровья» носит оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитания у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением. Эта проблема решается на занятиях курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья».

Цель и задачи реализации данной Программы:

Основная цель курса – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Задачи курса

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать представления о взаимовлиянии различных видов здоровья человека; о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья; об оздоровительном влиянии природы на человека; о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
- привить понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- мотивировать на выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;
- прививать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся; развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.
- воспитывать у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Сроки реализации Программы – 1 год

Режим, формы проведения занятий

Занятия проводятся с детьми 1 класса 1 раз в неделю, всего 33 часа в течение года.

Эффективность занятий по курсу в значительной степени зависит от разнообразия средств и методов, которые учитель использует в своей работе. «Уроки здоровья» предусматривает следующие **методы** работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др.

На занятиях предусмотрено использование логических **приёмов** мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. Максимально используется фантазия учащихся, их творческие способности.

Принципы реализации Программы

Курс «Уроки здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

принципе сознательности, так как нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

принципе систематичности и последовательности, что проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим;

принципе повторения знаний, умений и навыков, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий;

принципе постепенности - стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка;

принципе индивидуализации, который осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков;

принципе непрерывности, что выражается в закономерностях построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

принципе цикличности, который способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения;

принципе учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, который является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

принципе наглядности, который обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением;

принципе активности, что предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

принципе всестороннего и гармонического развития личности, который содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка;

принципе оздоровительной направленности, который решает задачи укрепления здоровья школьника;

принципе формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Планируемые результаты освоения Программы

Учащиеся должны знать:

- полезные и вредные для здоровья поступки;
- полезные для здоровья занятия;
- привычки, укрепляющие здоровье;
- знать самого себя и свои возможности;
- черты характера людей;
- причины неуверенности в себе;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- качества, достойные уважения;
- важные для дружбы качества;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Учащиеся должны уметь:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- оценивать себя;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - 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.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

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).

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 в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе.

Способы определения результативности

- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)
- учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета
- технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог)

Формы подведения итогов реализации Программы.

- выставка проектных работ
- открытое занятие для родителей
- соревнование «Веселая переменка»

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	2	1	1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	4	2	2
5	Уход за руками и ногами	1	1	
6	Забота о коже	4	2	2
7	Как следует питаться	2	2	
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	2	1	1
11	Поведение в школе	2	2	
12	Вредные привычки	3	3	
13	Мышцы, кости и суставы	2		2
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	

15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Повторение	4	2	2

Содержание Программы

Раздел 1 «Дружи с водой» (2 часа)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Раздел 2 «Забота о глазах» (2 часа)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Раздел 3 «Уход за ушами» (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Раздел 4 «Уход за зубами» (4 часа)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Раздел 5 «Уход за руками и ногами» (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Раздел 6 «Забота о коже» (4 часа)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Раздел 7 «Как следует питаться» (2 часа)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная

минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Раздел 8 «Как сделать сон полезным?» (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Раздел 9 «Настроение в школе» (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Раздел 10 «Настроение после школы» (2 часа)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Раздел 11 «Поведение в школе» (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Раздел 12 «Вредные привычки» (3 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Раздел 13 «Мышцы, кости и суставы» (2 часа)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде» (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Раздел 16 «Повторение» (4 часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Методическое обеспечение

1. Чтение стихов, сказок, рассказов.
2. Постановка драматических сценок, спектаклей.
3. Прослушивание песен и стихов.
4. Разучивание и исполнение песен.
5. Организация подвижных игр.

6. Проведение опытов.

7. 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 «здравотворчества».

Управление Программой

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» ориентирована на достижение воспитательных результатов 1 уровня.

Воспитательный результат внеурочной деятельности — непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

В качестве диагностических приемов и методик мониторинга используется:

- педагогическое анкетирование;
- контрольно-оценочные методики;
- тесты

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1-й уровень - *школьник знает и понимает общественную жизнь.*

2-й уровень – *школьник ценит общественную жизнь.*

3-й уровень – *школьник самостоятельно действует в общественной жизни.*

Содержание	Способ достижения	формы деятельности	Способы оценки
<i>Первый уровень результатов</i>			
Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и	Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта	Беседа, лекция, участие в оздоровительных процедурах	Наблюдение, анкетирование Методика «Беседа о школе» (Т.А.Неженовой, Д.Б.Эльконина, А.Л.Вагнера)

повседневной жизни			
<i>Второй уровень результатов</i>			
Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом	Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной социальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)	Дебаты, тематические вечера, диспут, гимназические спортивные соревнования, оздоровительные акции	Ролевые и организационно-деятельностные игры
<i>Третий уровень результатов</i>			
Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой	Достигается во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде	Реализация социальных проектов	Статья в гимназическую газету, эссе Методика «Цветик-семицветик» И.М.Витковской

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата Четверг
Раздел 1 «Друзья с водой» (2 часа)			
1	Советы доктора Воды	1	7.09
2	Друзья Вода и Мыло	1	14.09
Раздел 2 «Забота о глазах» (2 часа)			
3	Глаза – главные помощники человека	1	21.09
4	Подвижные игры	1	28.09
Раздел 3 «Уход за ушами» (1 час)			
5	Чтобы уши слышали	1	5.10
Раздел 4 «Уход за зубами» (4 часа)			
6	Почему болят зубы	1	12.10
7	Чтобы зубы были здоровыми	1	19.10
8	Как сохранить улыбку красивой	1	26.10
9	Подвижные игры	1	9.11
Раздел 5 «Уход за руками и ногами» (1 час)			
10	«Рабочие инструменты» человека	1	16.11
Раздел 6 «Забота о коже» (4 часа)			
11	Зачем человеку кожа	1	23.11
12	Надёжная защита организма	1	30.11
13	Если кожа повреждена	1	7.12
14	Подвижные игры	1	14.12
Раздел 7 «Как следует питаться» (2 часа)			
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	21.12
16	Здоровая пища для всей семьи	1	28.12
Раздел 8 «Как сделать сон полезным?» (1 час)			
17	Сон – лучшее лекарство	1	11.01
Раздел 9 «Настроение в школе» (1 час)			
18	Какое настроение?	1	18.01
Раздел 10 «Настроение после школы» (2 часа)			
19	Я пришёл из школы	1	25.01
20	Подвижные игры	1	01.02
21	Я - ученик	1	08.02
22	Я - ученик	1	22.02
Раздел 12 «Вредные привычки» (3 часа)			
23	Вредные привычки	1	29.02
24	Вредные привычки	1	07.03
25	Подвижные игры	1	14.03
Раздел 13 «Мышцы, кости и суставы» (2 часа)			
26	Скелет – наша опора	1	28.03

27	Осанка – стройная спина	1	04.04
Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание» (1 час)			
28	Если хочешь быть здоров	1	11.04
Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде» (1 час)			
29	Правила безопасности на воде	1	18.04
30	Подвижные игры	1	25.04
31	Подвижные игры	1	02.05
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	16.05
33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	23.05