

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Лицей № 9 г. Слободского»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Крылова Е.Н.
приказ от 01.09.2023 г. № 53/5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Будь здоров»
для обучающихся 1 класса

Составитель:
Ашихмина С.Н.,
учитель начальных классов
КОГОВУ Лицея №9
г. Слободского

г. Слободской
2023г.

Содержание тем учебного курса

1 год обучения

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Гигиена (10ч) Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.

Практические занятия (3часа)

Питание и сон (3ч) Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Практическое занятие (1час)

Поведение и настроение (4ч) Поведение в школе. Настроение в школе, после школы.

Практическое занятие (1час)

Вредные привычки (3ч) Курение. Алкоголь.

Практическое занятие (1час)

Строение человека (2ч) Мышцы, кости и суставы.

Практическое занятие (1часа)

Закаливание и поведение на воде (7ч) Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде.

Практические занятия (3часа)

Игры (4ч) Народные игры. Подвижные игры.

Практические занятия (3часа)

Программа включает разнообразные формы и методы обучения: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного

просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

Знать:

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.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

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;
 находить выход из стрессовых ситуаций;
 принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 отвечать за свои поступки;
 отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические

1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Чтобы душа была здорова	5	2	3
17	Народные игры	1		1
18	Подвижные игры	1		1
19	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Количество часов
1	Дружи с водой	Советы доктора воды	1
2		Друзья Вода и Мыло	1
3	Забота о глазах	Глаза – главные помощники человека	1
4	Уход за ушами	Чтобы уши слышали	1
5	Уход за зубами	Почему болят зубы	1
6		Чтобы зубы были здоровыми	1
7		Как сохранить улыбку здоровой	1
8	Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека	1
9	Забота о коже	Зачем человеку кожа	1
10		Надежная защита организма	1
11		Если кожа повреждена	1
12	Как следует питаться	Питание – необходимое условие жизни чел.	1

13		Здоровая пища для всей семьи	1
14	Как сделать сон полезным?	Сон – лучшее лекарство	1
15	Настроение в школе	Как настроение?	1
16	Настроение после школы	Я пришел из школы	1
17	Поведение в школе	Я ученик	1
18		Я ученик	1
19	Вредные привычки	Вредные привычки	1
20		Вредные привычки	1
21	Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опора	1
22		Осанка – стройная спина!	1
23	Обтирание и обливание. Как закаляться.	Если хочешь быть здоров	1
24	Как правильно вести себя на воде	Правила безопасности на воде	1
25	Чтобы душа была здорова	Делать добро спешу	1
26		Доброму всё здорово	1
27		Чем сердиться, лучше помириться	1
28		Какой Я, какие другие	1
29		Какой Я, какие другие	1
30	Народные игры	Русская игра «Городки»	1
31	Подвижные игры	Подвижные игры в помещении	1
32	Доктора природы	Доктора природы	1
33		Обобщающий урок	

Описание материально-технического обеспечения

— учебные пособия;
 — натуральные пособия;
 — изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.