

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

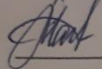
Министерство образования и науки Республики Адыгея

Управление образования АМО «Кошехабльский район»

МБОУ ООШ №12

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Мамишева М.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Симоненко Л.П.

Приказ №1 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Путь к здоровью»

для обучающихся 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Симоненко Любовь Павловна

х.Казенно-Кужорский, 2023 г.

Программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью»

Цель курса: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи курса:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечивать физическое и психическое саморазвитие;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиваться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеклассное время;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

Данный курс внеклассных занятий рассчитан на учащихся 1-4 классов. В эту категорию попадают дети от 6 до 9 лет.

Периодичность проведения занятий – **1 раз в неделю**. За год – **34 занятия**.

Программа «Путь к здоровью» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников.

Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности 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.

Принцип повторения знаний, умений и навыков в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

На занятиях здоровья оценок нет. На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируйте отрицательно на их ответы. Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы, не показывайте своё неприятие позиции ребёнка даже мимикой, взглядом. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

Курс «Путь к здоровью» направлен на формирование у детей ценностных ориентиров здорового образа жизни:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о строении человеческого тела и его органах;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Формы организации занятий.

1. Познавательные тематические беседы, диалоги обеспечивают формирование у учащегося представления о культуре здоровья, что достигается посредством изучения теоретических основ здорового образа жизни. Практические работы способствуют закреплению полученных знаний на практике, в реальных условиях существования.

2. Организация спортивных мероприятий и физкультурных разминок. Обязательными элементами организации здоровьесбережения должны выступать физкультминутки и спортивные занятия различной направленности.

3. Организация и проведение экскурсий, походов, целевых прогулок.

4. Проектная работа заключается в создании рабочими группами классного коллектива информационных листов, плакатов на тему здоровья.

При выборе форм, методов и средств обучения внеклассной деятельности важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников, состояние здоровья, а также психологические особенности детей.

В рамках указанной работы возможно привлечение материалов анкетирования, личного общения, а также рекомендаций школьного педагога-психолога, медицинского работника, преподавателя физической культуры и других экспертов-специалистов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

После реализации данного курса учащиеся *будут иметь*:

- необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

Учащиеся *будут знать*:

- правила гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

Учащиеся *будут уметь*:

- использовать полученные знания в повседневной жизни;
- выполнять элементарные правила здоровьесбережения;
- снимать умственную нагрузку и выход из стресса.

По окончании обучения проводится итоговое занятие, выявляющие уровень освоения программного содержания. В рамках итогового занятия проводятся: тестирование по проверке теоретических знаний, викторина. Полученные практические умения и навыки оцениваются педагогом во время занятий на улице, во время экскурсий, конкурсов и соревнований.

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности, количественные параметры проведенных мероприятий, количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях.

Учебно – тематический план

Программа курса реализуется по разделам:

1. Теоретические знания по темам:

Вредные и полезные привычки. Режим дня. Правильное питание и витамины. Правильное дыхание. Береги сердце смолоду. Крепкие зубы - здоровью любы. Правильная осанка. Наше настроение и его влияние на организм. Глаза – зеркало души. Прилипчивый телевизор. Органы слуха. Одежда и обувь. Потребности человека. Домашние опасности. Тонкий ледок – страшная беда.

2. Физкультурная деятельность и занятия на свежем воздухе: эстафеты, комплексы физических упражнений на развитие осанки, дыхания, внимания, равновесия. Упражнения на профилактику утомляемости. Занятия на детской спортивной площадке возле школы, игры на свежем воздухе, строительство снежного городка.

3. *Экскурсионная и практическая работа:* в магазин, в салон красоты, ролевая игра, посещение (цирка, выставки, кинотеатра, музея, театра – по выбору), готовим «правильные бутерброды», «Свежевыжатый сок».

№	Раздел	Количество часов
1	<i>Теоретические знания</i>	16
2	<i>Физкультурная деятельность и занятия на свежем воздухе</i>	10
3	<i>Экскурсионная работа и практическая работа</i>	7 ч
	<i>Итоговое занятие</i>	1 ч

Содержание

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата
	<i>Теоретические знания</i>	16 ч	
1.	Полезные и вредные привычки.	1	
2.	«Крепкие зубы - здоровью любви».	1	
3.	Дыхание. Учимся правильно дышать. Разучивание комплекса упражнений по Стрельниковой.	1	
4.	«Береги сердце смолоду»	1	
5.	Правильное питание. Витамины.	1	
6.	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1	
7.	Наше настроение и его влияние на здоровье. Упражнения на снятие стресса.	1	
8.	Режим дня и его влияние на здоровье.	1	
9.	Глаза – зеркало души. Как сберечь зрение.	1	
10.	Органы слуха. Как сберечь слух.	1	
11.	Одежда и обувь. Как одежда и обувь может повлиять на наше здоровье.	1	
12.	Потребности человека и их влияние на здоровье.	1	

13	Прилипчивый телевизор.	1	
14	Опасности дома.	2	
15	Тонкий ледок – страшная беда	1	
	Физкультурная деятельность и занятия на свежем воздухе	10 ч	
1.	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1	
2.	Спортивная эстафета. Упражнения на ловкость, быстроту и внимание.	1	
3.	Посещение плавательного бассейна «Атлант».	1	
4.	Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. Строим снежную бабу.	1	
5.	Лыжная прогулка. Учимся правильно дышать.	1	
6.	Посещение городского катка.	1	
7.	Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Попади снежком в цель»	1	
8.	Закаливание на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр.	1	
9.	Спортивная эстафета «Весёлая семейка»	1	
10	«Весёлый мяч» Игры с мячом.	1	
	Экскурсионная работа и практическая работа	7 ч	
1.	Экскурсия в магазин. Учимся выбирать средства и предметы личной гигиены.	1	
2.	Ролевая игра. На приёме у врача.	1	
3.	Практическая работа. Готовим полезные бутерброды.	1	
4.	Посещение (цирка, выставки, кинотеатра, музея, театра) по выбору.	1	
5.	Экскурсия в салон красоты. Первые советы ухода за кожей от мастера.	1	
6.	Практическая работа «Свежевыжатый сок»	1	
7.	Ролевая игра. Мы – спортсмены.	1	
	Итоговое занятие		
1.	Итоговое занятие. Тест. Викторина.	1	
	ИТОГО	34 часа	

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел	Форма проведения	Дидактический материал и оборудование
1	<i>Теоретические знания</i>	тематические беседы, диалоги, проектная деятельность,	мультимедийные презентации по темам, информационные листы, таблицы «Строение человека» таблицы о правильном питании
2	<i>Физкультурная деятельность и занятия на свежем воздухе</i>	Соревнования, эстафета, целевая прогулка.	спортивный инвентарь
3	<i>Экскурсионная работа и практическая работа</i>	экскурсия, практическая работа	продукты, фартуки, посуда соковыжималка, овощи и фрукты
4	<i>Итоговое занятие</i>	викторина	тест, рисунки