

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
МКУ «Управление образования администрации Шебекинского городского округа
Белгородской области»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Купинская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседа-
нии педагогического со-
вета Протокол № 1
От «31» 08 2023 г.

Согласовано

Заместитель директора
А.М.М.
«31» августа 2023 г.

Н.Н. Пеня

Утверждаю

Директор МБОУ «Ку-
пинская СОШ»

Н.В.С.
Н.В. Селютин

Приказ по школе № 276
От «31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
1 класс

Вишнякова Татьяна Александровна

Купино 2023

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлен на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части формирования культуры здорового образа жизни детей младшего школьного возраста определяет образ жизни на многие годы.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1 класса и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровья сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Программа курса построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Она ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой

гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к вредным привычкам;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

Планирование занятий составлено из расчёта 0,33 часа в неделю, 12 часов за учебный год.

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить самооценку и взаимооценку;

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

Содержание программы направлено на развитие индивидуальных качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре здорового образа жизни, ориентации деятельности на решение задач поддержания своего здоровья.

Раздел 1. Моё здоровье в моих руках (2 часа)

- Здоровье и здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, двигательная активность, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, положительные эмоции. Полезные и вредные для здоровья привычки.

- Что такое режим дня? Значение утренней зарядки для поддержания здоровья человека. Секреты учебного труда. Виды отдыха, активный и пассивный отдых.

Виды деятельности: беседа, дидактические игры, решение ситуативных задач, игровые упражнения.

Раздел 2. Движение – это жизнь. (3 часа)

- Опора тела и движение. Осанка, правильная и неправильная форма осанки. Причины нарушения осанки и меры профилактики. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

- Занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Виды спорта и занятия физической культурой, их роль для укрепления организма и профилактики утомления. Комплекс физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).

- Секреты закаливания. Способы закаливания с помощью воды, воздуха, солнца. Правила и принципы закаливающих процедур и их роль для укрепления здоровья. Приёмы закаливания на примере обтирания (имитация движений)

Виды деятельности: беседа, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки, работа в парах, филворд.

Раздел 3. Мои помощники - органы чувств. (4 часа)

- Роль органов чувств в познании окружающего мира. Понятие «органы чувств», их виды.

- Гигиена органов чувств. Использование предметов личной гигиены. Профилактика нарушений органа зрения. Комплекс гимнастики для глаз и физкультминутки для предупреждения утомления органа зрения.

- Понятие «дыхательная гимнастика», отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

Знакомство с методом оздоровления с помощью су-джок-терапии, правилами использования шарика су-джок.

- Понятия «личная гигиена» и «гигиена кожи», влияние личной гигиены на состояние здоровья человека. Гигиенические процедуры по уходу за кожей и правила их выполнения, время их проведения в режиме дня.

Виды деятельности: беседа, интерактивные игры, практические упражнения (гимнастика для глаз, су-джок-терапия, дыхательная гимнастика), решение ситуативных задач, работа в парах, филворд.

Раздел 4. Питание и здоровье. (2 часа)

- Основы правильного питания. Полезные питательные вещества в составе пищи: вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Пирамида питания, количество потребления различных продуктов питания в течение суток.

- Режим питания, особенности приёма пищи в определённое время в режиме дня. Культура поведения за столом.

Виды деятельности: беседа, дидактические игры, решение ситуативных задач, валеологический самоанализ, работа в парах и группах, филворд.

Раздел 5. Повторение изученного материала. (1 час)

Повторение изученного материала в форме игры-викторины «Здорово быть здоровым»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Моё здоровье в моих руках (2 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала, игровые упражнения. В ходе беседы выясняют какими качествами обладает здоровый человек и что необходимо делать для сохранения здоровья. Обсуждают компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, двигательная активность, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, положительные эмоции.
1.2.	Что такое режим дня?	1 час	Беседа с использованием презентации Microsoft PowerPoint и иллюстративного материала, решение ситуативных задач, дидактическая игра. В ходе беседы обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений, уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений. Знакомятся с видами активного и пассивного отдыха. Знакомятся с правилами составления собственного режима дня, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Раздел 2. Движение – это жизнь (3 часа)			
2.1.	Опора тела и движение. Осанка.	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала, решение ситуативных задач, работа в парах, комплекс упражнений для формирования правильной осанки. В ходе беседы знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки, сравнивая иллюстрации. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики через решение ситуативных задач. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).
2.2.	Что помогает быть сильным и ловким?	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала, презентации Microsoft PowerPoint, физкультминутки, работа в группах, загадки о видах спорта, филворд «Виды спорта».

	Занятия спортом и физкультурой.		Отгадывают загадки о видах спорта. В ходе беседы обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, о их влиянии на состояние здоровья, устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Работают в парах с филвордом «Виды спорта». Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).
2.3.	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Влияние природы на здоровье.	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала и видеороликов, игровые упражнения, работа в парах. В ходе беседы знакомятся с понятием «закаливание организма», рассматривают процедуру закаливания как способ укрепления организма и сохранения здоровья. Работая в парах обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация).
Раздел 3. Мои помощники - органы чувств (4 часа)			
3.1.	Как я познаю окружающий мир?	1 час	Беседа с использованием видеоматериалов и иллюстративного материала, работа в парах, интерактивные игры. В ходе беседы знакомятся с понятием «органы чувств», обсуждают роль органов чувств для познания окружающего мира и сохранения своего здоровья. В ходе игр «Узнай на ощупь», «Узнай по голосу» и работы в парах осознают роль органов чувств для познания окружающего мира и повседневной жизни.
3.2.	Как мне помогают глаза? Как сохранить зрение.	1 час	Беседа с использованием видеоматериалов и иллюстративного материала, игровые упражнения, гимнастика для глаз, работа в парах. В ходе беседы знакомятся с ролью органа зрения, обсуждают правила гигиены и сохранения органа зрения. Разучивают комплекс гимнастики для глаз и физкультминутки для предупреждения утомления органа зрения. Работая в парах, рассматривают и обсуждают иллюстративный материал и формулируют правила сохранения органа зрения.
3.3.	Как мне помогают уши, нос и язык? Как сохранить слух, обоняние, вкус.	1 час	Беседа с использованием видеоматериалов, практические упражнения (су-джок-терапия, дыхательная гимнастика) В ходе беседы обсуждают роль органов слуха, обоняния, вкуса, правила гигиены этих органов. Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

			Знакомятся с методом оздоровления с помощью су-джок-терапии, правилами использования шарика су-джок.
3.4.	Как мне помогает кожа? Как сохранить осязание.	1 час	Беседа, решение ситуативных задач, работа в парах, филворд «Предметы гигиены». В ходе беседы знакомятся с понятиями «личная гигиена» и «гигиена кожи», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами по уходу за кожей и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Работая в парах, решают филворд «Предметы гигиены» и определяют какие из них должны использоваться только лично.
Раздел 4. Питание и здоровье (2 часа)			
4.1.	«Стройматериалы» для нашего организма.	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала и видеоматериалов, дидактическая игра «Пирамида здорового питания», работа в группах, филворд. В ходе беседы обсуждают роль питания для хорошего самочувствия и здоровья человека. Знакомятся с основными питательными веществами: вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, используя дидактическую игру «Пирамида здорового питания». Работая в группах, каждая группа решает свой филворд: «Продукты, богатые белками», «Продукты, богатые жирами», «Продукты, богатые углеводами», «Продукты, богатые витаминами», «Продукты, богатые минеральными веществами» Обсуждают повторение питательных веществ в одних и тех же продуктах.
4.2.	Режим питания. Культура поведения за столом.	1 час	Беседа с использованием иллюстративного материала, игровые упражнения, работа в группах, филворд. В ходе беседы знакомятся с понятием «режим питания» и особенностями приёма пищи в определённое время в режиме дня. Вспоминают названия приёмов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) Работая в парах, каждая группа решает свой филворд: «Завтрак», «Обед», «Полдник», «Ужин» (выбирают, что полезно съесть на завтрак, обед, полдник, ужин). Вспоминают правила поведения за столом во время приёма пищи, знакомятся с сервировкой стола.
Раздел 5. Повторение изученного материала (1 час)			
5.1.	Викторина «Здорово быть здоровым»	1 час	Викторина «Здорово быть здоровым» с использованием презентации Microsoft PowerPoint
Общее количество часов по программе: 12 часов			

Календарно – тематическое планирование 1 класс 33 часа

№	Тема	Дата проведения	
		План	Факт
Как сохранить здоровье? (10 часов)			
1.	Как сохранить здоровье. Знакомство с курсом.		
2.	Мои помощники. Органы чувств.		
3.	Мои помощники. Органы чувств. Практическое занятие.		
4.	Здоровый образ жизни.		
5.	Что такое режим дня? Его значение.		
6.	Во сне и наяву. Сон и его значение, режим дня.		
7.	Во сне и наяву. Правила выполнения домашнего задания.		
8.	Правила безопасности в быту.		
9.	Правила безопасности в быту.		
10.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете.		
Движение — это жизнь (9 часов)			
11.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		
12.	Твоя осанка.		
13.	Спортивные секции.		
14.	Мама, папа, я — спортивная семья.		
15.	Физкультминутка.		
16.	Опора и движение.		
17.	Что такое правильное дыхание?		
18.	Что такое закаливание?		
19.	Физкультура в школе. ГТО		
Полезная и здоровая еда (5 часов)			
20.	Как еда путешествует по нашему организму.		
21.	«Стройматериалы» для организма.		
22.	Пирамида здорового питания.		
23.	Режим питания.		
24.	Готовим вместе с родителями.		
Ты и другие люди (6 часов)			
25.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.		
26.	Ещё раз про здоровый образ жизни.		

27.	Ты помогаешь взрослым. IV четв.		
28.	Правила для всех.		
29.	Наши друзья и не только.		
30.	Человек и общество.		
Не только школа (4 часа)			
31.	Школы бывают разные.		
32.	Сила ума.		
33.	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым».		

Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение курса представлено комплектом учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы, рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий, учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Печатные пособия для учащихся:

1. Мошнина Р. Ш. Здорово быть здоровым: 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева; под ред. Г. Г. Онищенко. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021
2. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь/М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.-М.: Nestle, 2018.

Методические материалы для учителя:

1. Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» под ред. Г. Г. Онищенко.
2. Яковлева С. Г. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 1-4 классы».
3. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 127 с. – (Работаем по новым стандартам).
4. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь/М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова.-М.: Nestle, 2018.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Портал о здоровом образе жизни <https://www.takzdorovo.ru/>
2. Международный образовательный портал МААМ.RU <https://www.maam.ru/>
3. Nestle Правильное питание <https://www.prav-pit.ru/>
4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
5. Инфоурок. Библиотека видео уроков <https://infourok.ru/biblioteka/okruzhayuschiy-mir/klasse-1/type-55>