муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №3 г.
Никольска

Протокол №1
от “30.08.2024”

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3 г.
Никольска
Светлана Александровна
Сосина
Приказ №98
от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Час здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению - «Час здоровья» для 1-4 класса создана на основе Образовательной программы МБОУ СОШ №3 г.Никольска.

Структура документа

Программа включает три раздела: *Пояснительную записку*, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии; *Основное содержание* обучения с распределением учебных часов по разделам курса и *Требования к результатам освоения обучающимися внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению - «Час здоровья»*

Общая характеристика учебного предмета

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Цели и задачи курса:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

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

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Основные содержательные линии

В соответствии с вышеизложенным предлагается настоящая программа направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма. Обеспечивающая непрерывность обучения населения, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Место в базисном учебном плане МБОУ СОШ №3 г.Никольска

В учебном плане МБОУ СОШ №3 г.Никольска на изучение внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» в 1 классе отводится 1 час в неделю. В год – 16 часа.

Основное содержание
1класс
(16ч)

Дружи с водой (1ч)

Советы доктора Воды.
Друзья Вода и Мыло.

Забота о глазах (1ч)

Глаза – главные помощники человека.

Уход за ушами (1ч)

Чтобы уши слышали.

Уход за зубами (1ч)

Почему болят зубы.
Чтобы зубы были здоровыми.

Уход за руками и ногами (1ч)

«Рабочие инструменты» человека.

Забота о коже (1ч)

Зачем человеку кожа.
Если кожа покраснела.

Как следует питаться (1ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека.
Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным? (1ч)

Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (1ч)

Как настроение?

Поведение в школе (1ч)

Я – ученик.

Вредные привычки (1ч)

Вредные привычки.

Мышцы, кости и суставы (1ч)

Скелет – наша опора.
Осанка – стройная спина!

Как закаляться. Обтирание и обливание (1ч)

Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1ч)

Правила безопасности на воде.

Народные игры (1ч)

Русская игра «Городки».

Проектная деятельность (1ч)

Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

Тематическое планирование
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья»
1 класс (16ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	**Дружи с водой (1ч)** Советы доктора Воды.	**1**

	Друзья Вода и Мыло.	
2.	**Забота о глазах (1ч)**	**1**
	Глаза – главные помощники человека.	
3.	**Уход за ушами (1ч)**	**1**
	Чтобы уши слышали.	
4.	**Уход за зубами (1ч)**	**1**
	Почему болят зубы.	
	Чтобы зубы были здоровыми.	
5.	**Уход за руками и ногами (1ч)**	**1**
	«Рабочие инструменты» человека.	
	Забота о коже (1ч)	**1**
	Зачем человеку кожа.	
	Если кожа покраснела.	
6.	**Как следует питаться (1ч)**	**1**
	Питание – необходимое условие для жизни человека.	
7.	Здоровая пища для всей семьи.	**1**
	Как сделать сон полезным? (1ч)	
8.	Сон – лучшее лекарство.	**1**
	Настроение в школе (1ч)	
	Как настроение?	
	Поведение в школе (1ч)	**1**
9.	Я – ученик.	
	Вредные привычки (1ч)	**1**
10.	Вредные привычки.	
	Мышцы, кости и суставы (1ч)	**1**
11.	Скелет – наша опора.	
	Осанка – стройная спина!	
		1
12.	**Как закаляться. Обтирание и обливание (1ч)**	
	Если хочешь быть здоров.	**1**
13.		
	Как правильно вести себя на воде (1ч)	
14.	Правила безопасности на воде.	
		1
	Народные игры (1ч)	
15.	Русская игра «Городки».	
	Проектная деятельность (1ч)	**1**
16.	Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	

Тематическое планирование курса «Час здоровья» во 2 классе (17 часов)

№ п/п	Раздел программы, тема		Кол-во часов
	Раздел1. Самопознание		**2**
1	*Занятие1*	***«Знание своего тела»***. Внутренние органы и их назначение в организме человека Основные части скелета и их назначение.	1
2	*Занятие2*	***Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции.*** Чувства, настроения, эмоциональные переживания, ощущения	1
	Раздел2. Я и другие		**2**
3	*Занятие1*	***«Моя семья»*** Поведение в семье	1
4	*Занятие2*	***«Я как член коллектива»*** Умение вести себя в классном коллективе. Навыки вежливого общения. Первые проявления толерантности	1
	Раздел3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний		**3**
5	*Занятие1*	***«Гигиена тела».*** Функции кожи, волос, ногтей. Общее представление о ротовой полости. Временные и постоянные зубы.	1
6	*Занятие2*	***«Учёба и здоровье».***Правила работы за компьютером.	1
7	*Занятие3*	***«Отдых и здоровье».*** Режим учёбы, отдыха, сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.	1
	Раздел4. Питание и здоровье		**1**
8	***Урок1***	***«Гигиена питания».*** Важнейшие пищевые источники, представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Правила поведения за столом	1
	Раздел5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма		**3**
9	*Занятие1*	***«Безопасное поведение на дорогах».*** Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте.	1
10	*Занятие2*	***«Бытовой и уличный травматизм».*** Опасные факторы современного жилища, школы. Правила поведения на катке. Безопасные коньки.	1
11	*Занятие3*	***«Опасные ситуации».*** Общение с незнакомыми людьми.	1
	Раздел6. Культура потребления медицинских услуг.		**2**
12	*Занятие1*	***«Выбор медицинских услуг»*** . Когда и куда обращаться за медицинской помощью. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.	1
13	*Занятие2*	***«Обращение с лекарственными препаратами».*** Правила употребления лекарственных препаратов	1
	Раздел7. Профилактика вредных привычек.		**1**
14	*Занятие1*	Курение - привычка или болезнь?	1
	Раздел8. Оздоровление		**3**

15	*Занятие1*	**Физкультминутки.** Дыхательная гимнастика. Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук.	1
16	*Занятие2*	**Комплекс упражнений для выработки правильной осанки**. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1
17	*Занятие3*	**Точечный массаж. Самомассаж.** Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.	1

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Час здоровья» в 3 классе (17ч)

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. «Самопознание»	**2**
1.	Занятие 1.Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам людей.	1
2.	Занятие 2. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	1
	Раздел 2. «Я и другие»	**2**
3.	Занятие 1. Конфликты в семье.	1
4.	Занятие 2.Дружба. Взаимовлияние людей. Классный коллектив.	1
	Раздел 3. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».	**3**
5.	Занятие 1.Факторы риска заболеваний кожи, волос, ногтей. Уход за зубами.	1
6.	Занятие 2.Режим работы за компьютером.	1
7.	Занятие 3.Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы его снятия.	1
	Раздел 4. «Питание и здоровье».	**2**
8.	Занятие 1.Режим питания, непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1
9.	Занятие 2.Правила поведения за столом.	1
	Раздел 5. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма».	**3**
10.	Занятие 1.Безопасное поведение на дорогах.	1
11.	Занятие 2.Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасного поведения на воде.	1
12.	Занятие 3.Опасные ситуации. Экстремальные ситуации.	1

	Раздел 6. «Профилактика вредных привычек».	**2**
13.	Занятие 1.Болезни человека, связанные с употреблением табака, алкоголя, наркотиков.	1
14.	Занятие 2.Предупреждение употребления ПАВ.	1
	Раздел 7. «Оздоровление»	**3**
15.	Занятие 1.Физкультминутки. Дыхательная гимнастика.	1
16.	Занятие 2.Точечный массаж. Самомассаж**.**	1
17	Занятие 3.Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.	1

Тематическое планирование «Часа здоровья» в 4 классе (17 часов)

№ п/п	Раздел программы, кол-во часов Тема	Кол-во часов
	Самопознание 2часа	
1	*«Знание своего тела».* Функции человеческого организма. Как проверить своё здоровье. Совершенство человеческого тела. Ошибки природы.	1
2	*«Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции».* Эмоциональная сфера личности. Как управлять своими эмоциями. Что такое толерантность. Как стать толерантным.	1
	Я и другие 2часа	
3	*«Моя семья».* Отношения между членами семьи. Позиция ребёнка в семье.	1
4	*«Я как член коллектива».* Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.	1
	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. 2часа	
5	*«Гигиена тела».* Интимная гигиена.	1
6	*«Учёба и здоровье».*Субъективные и объективные признаки утомления. Периоды изменения работоспособности. Как избежать вредного воздействия компьютера.	1
7	*«Отдых и здоровье*»..Активный и пассивный отдых.	1
	Питание и здоровье 1час	
8	*«Гигиена питания» .*Традиции приёма пищи у разных народов. Нарушения правил и норм питания и их последствия. Пищевые риски. Правила поведения за столом.	1
	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 3часа	
9	*«Безопасное поведение на дорогах».* Правила движения и необходимость их соблюдения.	1
10	*«Бытовой и уличный травматизм».* Поведение при угрозе пожара или во время пожара. Опасность роллера на улице. Опасность пользования пиротехническими средствами. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах), при укусах насекомых.	1

11	*«Опасные ситуации».* Неадекватное поведение животного. Что делать, если…?	1
	Культура потребления медицинских услуг. 2часа	
12	*«Выбор медицинских услуг»* . Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Альтернативная медицина, влияние её на организм человека.	1
13	*«Обращение с лекарственными препаратами».* Рецепт, аптека, лекарства. Правила употребления лекарственных препаратов.	1
	Профилактика вредных привычек. *Предупреждение употребления ПАВ. 2часа*	
14	Что такое ПАВ. Зависимость от ПАВ –тяжёлая болезнь. Токсикомания.	1
15	Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» ПАВ.	1
	Оздоровление 2часа	
16	Физкультминутки. Дыхательная гимнастика.	1
17	Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.	1

Требования к результатам освоения обучающимися внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» в 1-4 классе.

-Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

-Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

-Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

-Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

-Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

-Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

-Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

-Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы

Литература

Школа докторов Природы или уроков здоровья: 1-4 класс./ Обухова Л.А., Лемяскина Н.А.-М.: ВАКО, 2010г.