

г. Демидова Смоленской области

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 «29» <u>августа</u> 2024г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ СШ № 1г.Демидова _____/Кривовяз Л.И./ ФИО «29» <u>августа</u> 2024г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СШ № 1г.Демидова _____/Казаков А. А./ ФИО Приказ № 71- о/д «29» <u>августа</u> 2024г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Час здоровья», 4 класс

предмет, класс

Лавриненкова Валентина Васильевна, высшая
Ф.И.О. кл.руководителя, категория

2024 – 2025 уч. год

Пояснительная записка

Программа « Час здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) на основании Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа М.: «Просвещение» .
составлена в соответствии с требованиями

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо департамента образования и науки от 14.09.2011 г. №47-14163/11-14 «Об особенностях организации внеурочной деятельности в классах общеобразовательных учреждений, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».

**Рабочая программа « Час здоровья» рассчитана на 34 часа в год.
(1 час в неделю)**

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Актуальность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами решения этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей – всегда актуальна.

Цель программы: формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира; формирование у учащихся стремления быть здоровым душой и телом, творить своё здоровье, применяя

знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия, законами общества.

Задачи: всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья;

воспитание у ребенка потребности быть здоровым, научить его этому, организационно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости, создать условия, при которых ребенок захочет заботиться о своем здоровье, захочет научиться как его сохранить и укрепить.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения внеурочного курса «Час здоровья является формирование следующих умений:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.
- **Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).
- **Регулятивные УУД:**
 - *Обучающийся научится:*
 - -понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
 - -осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
 - -уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
 - -определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - -учиться работать по определенному алгоритму;
- **Познавательные УУД:**
 - *Обучающийся научится:*
 - -проводить сравнение и классификацию объектов;
 - -понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- -проявлять индивидуальные творческие способности;
- -различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- -подбирать упражнения для разминки;
- -использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- **Коммуникативные УУД:**
- *Обучающийся научится:*
- -работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- -обращаться за помощью;
- -формулировать свои затруднения;
- -предлагать помощь и сотрудничество;
- -договариваться и приходить к общему решению;
- -формулировать собственное мнение и позицию;
- -осуществлять взаимный контроль;
- -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- -оформлять свои мысли в устной форме;
- -слушать и понимать речь других;
- - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Содержание курса

Формирование содержания курса внеурочной деятельности осуществляется на основе следующих принципов:

- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- отрицательное отношение к вредным привычкам.

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Формы организации внеурочной деятельности достаточно разнообразны: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.

Содержание

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности
Вот мы и в школе	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, Правила составления и проведения утренней гимнастики Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания
Питание и здоровье	Знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения. Полезные привычки. Вредные привычки. Полезные привычки в питании.
Моё здоровье в моих руках	Разучивание башкирских игр Фрукты – лучшие продукты. Приёмы массажа и самомассажа. Подвижные игры на воздухе. Правила безопасного поведения зимой.
Я в школе и дома	Культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья. Башкирские народные игры Пальчиковые игры Упражнения для сохранения зрения.
Чтоб забыть про докторов	Проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения. Профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения Здоровое питание – отличное настроение.

Я и моё ближайшее окружение	Мода и гигиена школьной одежды. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье. Пульс и его зависимость от физической нагрузки. Закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей. Разучивание игр-эстафет Разучивание игр с мячом
Вот и стали мы на год взрослей	Эстафеты. разработка игр и применение их на динамических паузах. Разучивание игр с прыжками Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Тематическое планирование

№	Раздел (ч)	Кол-во часов
1.	Введение. Вот мы и в школе	5ч.
2.	Питание и здоровье	5ч.
3.	Моё здоровье в моих руках	6ч.
4.	Я в школе и дома	7ч.
5.	Чтоб забыть про докторов	4ч.
6.	Я и моё ближайшее окружение	5ч.
7.	Вот и стали мы на год взрослей	2ч.
	Итого	34 ч.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		Дата
		Теория	Практика	
1	Вот мы и в школе	1ч.		
2	Что мы знаем о ЗОЖ	1ч.		
3	По стране Здоровейке		1ч.	
4	В гостях у Мойдодыра		1ч.	
5	Я хозяин своего здоровья	1ч.		
6	Питание и здоровье		1ч.	
7	Культура питания		1ч.	
8	Этикет		1ч.	
9	Что дает нам море	1ч.		
10	Светофор здорового питания	1ч.		
11	Мое здоровье в моих руках	1ч.		
12	Сон и его значение	1ч.		
13	Закаливание в домашних условиях		1ч.	
14	Подвижные игры на улице		1ч.	
15	Иммунитет	1ч.		
16	Спорт в жизни человека		1ч.	
17	Я в школе и дома	1ч.		
18	Почему устают глаза?		1ч.	
19	Гигиена позвоночника		1ч.	
20	Сколиоз	1ч.		
21	Шалости и травмы	1ч.		
22	Утомление и переутомление		1ч.	
23	Умники и умницы здоровья	1ч.		
24	Как защитить себя от болезни?		1ч.	
25	Подвижные игры на улице		1ч.	
26	Разговор о правильном питании	1ч.		
27	Вкусные и полезные вкусоности	1ч.		
28	Мир эмоций и чувств		1ч.	
29	Вредные привычки	1ч.		
30	В мире интересного		1ч.	
31	Я и опасность	1ч.		
32	Первая помощь при отравлении	1ч.		
33	Веселые соревнования		1ч.	

34	Промежуточная аттестация		1ч.	
	Итого	17ч.	17ч.	