

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Сурский район"

МОУ СШ с.Хмелёвка

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Валяева Н.С.
Приказ № от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

1-4 класс

Срок реализации 1 год

с.Хмелёвка 2023

Предполагаемый результат:

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

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений, и формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Формирование универсальных учебных действий**Личностные**

- .самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- .осознание ответственности человека за общее благополучие;
- .этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- .положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- .способность к самооценке;
- .начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- .навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- .умение ставить и формулировать проблемы;
- .навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- .установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- .использование речи для регуляции своего действия;
- .адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- .умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- .умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- .работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- .ставить вопросы;
- .обращаться за помощью;
- .формулировать свои затруднения;
- .предлагать помощь и сотрудничество;

- .слушать собеседника;
- .договариваться и приходить к общему решению;
- .формулировать собственное мнение и позицию;
- .осуществлять взаимный контроль;
- .адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (34 часа) во 2 классе.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Тематическое планирование.

1 год обучения - (34 часа)

№	Тема занятия
1	Причина болезни. Оздоровительная минутка
2	Признаки болезни. Оздоровительная минутка
3	Как здоровье? Оздоровительная минутка
4	Как организм помогает себе сам. Оздоровительная минутка
5	Здоровый образ жизни. Оздоровительная минутка
6	Какие врачи нас лечат. Оздоровительная минутка
7	Инфекционные болезни. Оздоровительная минутка
8	Прививки от болезней. Оздоровительная минутка
9	Какие лекарства мы выбираем. Оздоровительная минутка
10	Домашняя аптека. Оздоровительная минутка
11	Отравление лекарствами. Оздоровительная минутка
12	Пищевые отравления. Оздоровительная минутка
13	Если солнечно и жарко. Оздоровительная минутка
14	Если на улице дождь и гроза. Оздоровительная минутка
15	Опасность в нашем доме. Оздоровительная минутка
16	Как вести себя на улице. Оздоровительная минутка
17	Вода - наш друг. Оздоровительная минутка
18	Как уберечься от мороза. Оздоровительная минутка
19	Чтобы огонь не причинил вреда. Оздоровительная минутка
20	Чем опасен электрический ток. Оздоровительная минутка
21	Травмы. Оздоровительная минутка
22	Укусы насекомых. Оздоровительная минутка
23	Что мы знаем про собак и кошек. Оздоровительная минутка
24	Отравление ядовитыми веществами. Оздоровительная минутка
25	Отравление угарным газом. Оздоровительная минутка
26	Как помочь себе при тепловом ударе. Оздоровительная минутка
27	Растяжение связок и вывих костей. Оздоровительная минутка
28	Переломы. Оздоровительная минутка
29	Если ты ушибся или порезался. Оздоровительная минутка
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Оздоровительная минутка

31	Укус змеи.Оздоровительная минутка
32	Расти здоровым Оздоровительная минутка
33	Воспитаю себя. Оздоровительная минутка
34	Я выбираю движение. Оздоровительная минутка

Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей;
- историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся
- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.
- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС НОО (осознание российской гражданской идентичности; сформированность ценностей самостоятельности и инициативы; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.)
- Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

- Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:
- Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
- Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
- Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
- Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
- Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.
- Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.
- Ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
- Воспитательный потенциал предмета может быть реализован через участие обучающихся в мероприятиях, предусмотренных Федеральным календарным планом воспитательной работы:

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;

- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности.

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День учителя;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;
- Третье воскресенье октября: День отца.

Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
- Последнее воскресенье ноября: День Матери;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

- 25 января: День российского студенчества;
- 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

Февраль:

- 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;
- 8 февраля: День российской науки;
- 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 22 июня: День памяти и скорби;
- 27 июня: День молодежи.

Июль:

- 8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

- Вторая суббота августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 27 августа: День российского кино.