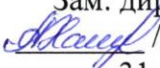




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с. Нешкан»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического
совета № 1 от
«31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по МР и КР
 А.Р. Хабибрахманова/
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ «ЦО с.Нешкан»
 А.Р. Хабибрахманова/
Приказ № 124 от
«31» августа 2021 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»
для обучающихся 7-10 лет

Срок реализации: 4 года
Вид деятельности: познавательная
Направление воспитания: общекультурное

Учитель:
Хабибрахманова А.Р.

Пояснительная записка.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Курс программы кружка «Здоровый образ жизни» (далее-ЗОЖ) рассчитан на четыре года обучения для 1-4 классов. Данная программа кружковой работы разработана в соответствии с требованиями федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования концепции духовно-нравственного развития и воспитания младших школьников.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесбережения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Здоровье - основное и истинное достояние человека. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа кружка «ЗОЖ» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ.

В основу программы «ЗОЖ» положены следующие **принципы**:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Цель программы «ЗОЖ»: становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
2. Сформировать основы гигиенических навыков;
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и **методы обучения**:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

Формы работы:

- коллективная;
- работа в парах;
- индивидуальная;

Сроки работы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Количество часов за год: в 1 классе- 33 ч., 2 классе - 68 ч., 3 классе- 68 ч., 4 классе- 68 ч.

Содержание программы

1 класс

1. Мир вокруг меня, и я в нём. (14 часов).

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей для чего — это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

2. Уроки Мойдодыра. (14 часов).

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

3. Охрана жизни человека. (5 часов).

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасность на улице, подвижные игры.

2 класс

1. Мир вокруг меня, и я в нём. (18 часов.)

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине.

Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

2. Уроки Доктора Айболита. Правила на всю жизнь. (14 часов)

Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. Потребность расти здоровым. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

3. Охрана жизни человека. (36 часов).

Признаки отравления, кишечные расстройства, срок годности продуктов питания.

Правила дорожного движения, как вести себя в гололёд, при грозе. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с

висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Один не ходи купаться на водоём, Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Защита от клещей, как избавиться от мух и комаров. Чем опасны насекомые. Опасность от домашних или брошенных домашних животных, животные как переносчики инфекций.

3 класс

1. Мир вокруг и я в нём. (32 часов).

Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, « неправда – ложь » в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

2. В гостях у Компьютошки. (16 часов).

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз.

3. Охрана жизни человека. (20 часов).

Продолжить работу над правилами дорожного движения. Повторить материал, пройденный во втором классе. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

4 класс

1. Мир вокруг и я в нём. (18 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что

стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

2. *В гостях у Компьютошки. (6 часов).*

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

3. *В поликлинике доктора Пилюлькина (28 часов).*

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны.

Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. *Игротека. (16 часов).*

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Учебно-тематический план.

1 класс (33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<i>Мир вокруг меня и я в нем (14 ч.)</i>			
1	Я – неповторимый человек	2 ч.	
2	Кто тебя окружает	3 ч.	
3	Для чего люди общаются?	3 ч.	
4	Настроение в школе. Поведение в школе. Занятия после школы 2ч	3 ч.	
5	Вредные привычки	3 ч.	
<i>Уроки Мойдодыра (14 ч.)</i>			
1	Умывание и купание	1 ч.	
2	Забота о глазах	2 ч.	
3	Забота о коже	2 ч.	
4	Уход за зубами	1 ч.	
5	Как следует питаться	3 ч.	
6	Как сделать сон полезным	1 ч.	
7	Как закаляться. Обтирание, обливание	2 ч.	
8	Нужные и ненужные лекарства	2 ч.	
<i>Охрана жизни человека (5 ч.)</i>			
1	Как правильно вести себя на воде	1 ч.	
2	Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре	1 ч.	
3	Народные подвижные игры	3 ч.	

2 класс (68 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<i>Мир вокруг меня и я в нем (18 ч.)</i>			
1	Моё будущее	3 ч.	

2	Настроение плохое и хорошее	3 ч.	
3	Вредные привычки. Не грызи ногти	3 ч.	
4	Общение	4 ч.	
5	Итоговое занятие	5 ч.	
<i>Уроки доктора Айболита. Правила на всю жизнь (14 ч.)</i>			
1	Почему мы боеем	3 ч.	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней Кто нас лечит?	3 ч.	
3	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь	2 ч.	
4	Ещё раз о лекарствах	2 ч.	
5	Итоговое занятие по теме	4 ч.	
<i>Охрана жизни человека (36 ч.)</i>			
1	Как избежать отравлений	3 ч.	
2	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения	3 ч.	
3	Правила обращения с режущими, колющими предметами	3 ч.	
4	Что надо знать об электрическом токе	3 ч.	
5	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами	3 ч.	
6	Правила безопасного поведения на воде	3 ч.	
7	Защита от насекомых	3 ч.	
8	Предосторожность при общении с животными	3 ч.	
9	Первая помощь при травмах	3 ч.	
10	Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей	3 ч.	
11	Игры	3 ч.	
12	Обобщающий урок по теме	3 ч.	

3 класс (68 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<i>Мир вокруг и я в нём (32 ч.)</i>			
1	Я продолжаю расти	2 ч.	
2	Давай разберёмся вместе. Драться или не драться	2 ч.	
3	Учусь держать себя «в руках»	2 ч.	
4	Вредные привычки человека. Алкоголь	2 ч.	
5	Работа над осанкой	2 ч.	
6	Чего не надо бояться	2 ч.	
7	Почему мы лжём?	2 ч.	
8	Отношения с родителями	2 ч.	
9	Подарки. Как их принимать	2 ч.	
10	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить	2 ч.	
11	«По одежке встречают...»	2 ч.	
12	Как вести себя с незнакомыми людьми	2 ч.	
13	Поведение за столом	2 ч.	
14	Поведение в общественных местах, в гостях	2 ч.	
15	«Нехорошие слова», недобрые шутки	2 ч.	
16	Итоговое занятие	2 ч.	
<i>В гостях у Компьютошки (16 ч.)</i>			
1	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды	3 ч.	
2	Освещённость на рабочем месте	3 ч.	
3	Как сохранить глаз зорким	3 ч.	
4	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером	3 ч.	

5	Итоговое занятие	4 ч.	
<i>Охрана жизни человека (20ч.)</i>			
1	Безопасное колесо	2 ч.	
2	Повторение вопросов, пройденных во втором классе	2 ч.	
3	Первая помощь при отравлении	2 ч.	
4	Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении	2 ч.	
5	Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок	2 ч.	
6	Итоговое занятие	2 ч.	
7	Подвижные игры народов мира	4 ч.	
8	Итоговое занятие	4 ч.	

4 класс (68 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<i>Мир вокруг и я в нём (18 ч.)</i>			
1	Характер человека	2 ч.	
2	Духовно – нравственное здоровье человека	2 ч.	
3	О дружбе мальчиков и девочек	2 ч.	
4	Опасная дружба	2 ч.	
5	О детском одиночестве и путях его преодоления	2 ч.	
6	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить	2 ч.	
7	Ответственность	2 ч.	
8	Осторожно! Наркомания	2 ч.	
9	Итоговое занятие	2 ч.	
<i>В гостях у Компьютошки (6 ч.)</i>			
1	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	2 ч.	
2	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата	2 ч.	
3	Итоговое занятие	2 ч.	
<i>В поликлинике доктора Пилюлькина (28 ч.)</i>			
1	Работоспособность и утомление	3 ч.	
2	Опорно-двигательная система. Мышцы	3 ч.	
3	Моё дыхание	2 ч.	
4	Как работает сердце. Кровь	2 ч.	
5	Ходьба и её значение для двигательной активности	2 ч.	
6	Профилактика кожных заболеваний	2 ч.	
7	Глаз – главный помощник человека	2 ч.	
8	Органы слуха	2 ч.	
9	Органы чувств	2 ч.	
10	Органы пищеварения	2 ч.	
11	Зелёная аптека	2 ч.	
12	Витамины	2 ч.	
13	Итоговое занятие	2 ч.	
<i>Игротека (16 ч.)</i>			
1	Разучивание игр	10 ч.	
2	Итоговое занятие	6 ч.	

Обучающиеся должны знать:

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;

- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- пословицы, поговорки и загадки, подчеркивающие важность здоровья.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
 - соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
 - выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
 - использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
 - бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;
 - выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
 - вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
 - правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
 - использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.
- Данный уровень знаний, умений и навыков на протяжении всей программы расширяется и углубляется.

Формы отчётности:

Проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся, отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом.

Интернет – ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб - сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru> – портал учебного книгоиздания

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения

<http://www.chiroipk.ru> – Чукотский институт развития образования и повышения квалификации

Материально-техническое обеспечение

- Проектор - 1
- Принтер - 1
- Модем - 1
- Интерактивная доска - 1
- Экран - 1
- Стол учителя - 1
- Стул учителя - 1
- Столы для учеников - 5
- Стулья для учеников - 10