

Приложение №
к основной образовательной
программе основного общего
образования
МКОУ «Новокиевская ООШ»

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячек»
(социальное направление)
1-4 класс**

Программу составила
учитель начальных классов
Белая Г.Н.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО в соответствии с ФГОС НОО.

I. Планируемые результаты учебного курса:

- снижение уровня заболеваемости;
- улучшение состояния физического и психического здоровья учащихся;
- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- соблюдение режима дня
- умение составлять индивидуальную программу здоровья;
- умение рационально использовать рабочее время;
- знание факторов, влияющих на здоровье человека;
- знание правил личной безопасности;
- выражение готовности обратиться за советом и помощью и самому прийти на помощь.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.

1 класс.

1. Что такое здоровье и что такое болезнь?

Что такое здоровье и что такое болезнь? Как укрепить своё здоровье?

Что надо знать и уметь, чтобы избежать болезней и несчастных случаев?

2.Здоровая пища.

Рациональное питание. Особенности ухода за ротовой полостью.

3.Наши лучшие друзья.

Практикум- комплекс упражнений. Знакомство с точечным самомассажем. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при ранах. От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Экскурсия на природу.

4. Мы пешеходы.

Что такое безопасность? Переход улиц, перекрестков.

5. Забота о коже.

Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи. Правила ухода за кожей.

6. Правила на всю жизнь.

Как избежать несчастных случаев? Первая помощь. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, звери, насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

2 класс.

1.Глаза- главные помощники человека.

Значение зрения. Причины, влияющие на снижение зрения. Природные особенности цвета глаз. Снятие утомляемости глаз. Знакомство с цветами для снятия утомляемости. Правила просмотра телевизора и компьютера.

2.Дорога к доброму здоровью.

Правила дорожного движения и правила их соблюдения. Представления о причинах бедствий. О мерах защиты человека при чрезвычайных ситуациях. Правила поведения при их возникновении.

3.Правильное питание-залог здоровья.

Особенности питания. Потребность в жирах, белках и углеводах. Вода, минеральные соли. Микро-макроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

4. Осторожно мороз!

Особенности зимнего периода. Способы профилактики различных заболеваний. Правила поведения при низких температурах воздуха.

5. Я и мой мир.

Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ(анкетирование, позволяющее оценить особенности своего развития). Особенности сильного организма. Волевая

саморегуляция поведения, эмоциональная честность. Особенности влияния компьютера на здоровье.

6. Впереди лето.

Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа- источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери, насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

3 класс.

1. Наши чувства и действия.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, страх, грусть. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. Знакомства со способами релаксации для снятия напряжения. Развитие волевой саморегуляции поведения. Осознание последствий конфликтных ситуаций. Представление об эмоциях. Связь между здоровьем и эмоциями. Учить детей открыто сообщать родным о своих переживаниях. Управлять эмоциями в разговоре с родителями. Обучать способам снятия напряжения.

2. Культура поведения.

Развитие правил культуры поведения, осознание и усвоения простых норм нравственности «Поступай всегда так, как бы ты хотел, чтобы поступили с тобой». Знакомство с правилами, определяющими поведение человека в повседневной жизни и общении с другими- с этикетом. Правила поведения в гостях, за столом.

2. Мой класс- мои друзья.

Этика отношений в коллективе. Культура поведения проявляется в отношении детей к своим товарищам. Преодоление застенчивости, робости при знакомстве. Умение постоять за себя и не дать в обиду друзей.

4 класс

1. Мальчишки и девчонки.

Я как член коллектива. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учёбы и отдыха, чистота рабочего помещения. Проветривание. Назначение и выполнение физминуток. Как отдыхать на перемене и почему?

2.Помоги себе сам.

Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся. Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Вредные привычки как факторы риска;. Причины возникновения вредных привычек. Конкурс плакатов.

3.Наши зелёные друзья.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы . Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактика травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

4. Тепло родного дома.

Правила, обязательные в семье: младшие уважают старших, старшие заботятся о младших. Как поступать, чтобы не произошла ссора, не была крика, чтобы нравилось дома.

Формы проведения: беседы, практикумы, комплекс упражнений, экскурсии, проекты, беседы с элементами практикума, праздники, инструктажи по ТБ, игры, соревнования, анкетирование, тренинги.

3. Тематическое планирование. 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Что такое здоровье и что такое болезнь?	9
2	Здоровая пища.	2
3	Наши лучшие друзья	5
4	Мы пешеходы.	3
5	Забота о коже.	5
6	Правила на всю жизнь.	9

	Итого	33
--	-------	----

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Глаза- главные помощники человека.	8
2	Дорога к доброму здоровью.	9
3	Правильное питание- залог здоровья.	3
4	Осторожно Мороз!	4
5	Я и мой мир.	6
6	Впереди лето.	4
	Итого	34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Наши чувства и действия.	13
2	Культура поведения.	13
3	Мой класс- мои друзья.	8
	Итого	34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Мальчишки и девчонки.	8
2	Помоги себе сам.	17
3	Наши зелёные друзья.	4
4	Тепло родного дома.	5
	Итого	34

Итого

135