Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Красноармейска Саратовской области

 имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Н.М.»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Федяшина Е.В.  | РАССМОТРЕНО  педагогическим советом протокол № 1 от 26.08.2022 | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Барабановаприказ от 30 .08.2022 № 455 |

**Программа курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью»**

 **Направление: физкультурно-оздоровительное**

**Срок реализации-1 год**

**Возрастная группа: 8 - 9 лет**

Разработчик:

учитель начальных классов

Моисеева Оксана Геннадьевна

г. Красноармейск

2022г.

 В  условиях поэтапного введения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НООО), разработанного в соответствии с Законом   Российской Федерации «Об образовании», Концепцией  модернизации российского образования до 2010 года, проектом Концепции  «Российское образование – 2020»  меняются требования  к  образовательным результатам в начальной школе:  целью  школьного образования становится формирование у младших школьников универсальных учебных действий средствами учебной и внеучебной деятельности.

**Актуальность:** Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

**Новизна:** 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 предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию и самоуважению.

**Цель:**

Формирование знаний учащихся в области современных достижений гигиены,  санитарии и здоровья, посредством познания окружающего мира с самим собой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;

- уметь  применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

**Развивающие:**

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;

- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;

 -дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление о основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;

- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

**Воспитательные:**

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;

- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы кружка «Путь к Здоровью»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

 **Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

   **Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

  социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации программы «Путь к Здоровью»**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к Здоровью» обучающиеся должны **знать**:

 основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление  здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

           В результате реализации программы  внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы кружка «Путь к Здоровью»**

Программа кружка «Путь к Здоровью» внеурочной деятельности, предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов  каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Место курса в учебном плане:**

Программа  внеурочной деятельности построена на основе программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, которая рассчитана на учащихся 3 класса. Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю, всего предполагается 34 часа.

Календарно – тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Вводная беседа «Что такое здоровье?» Рисуем правила здорового образа жизни. | 1 |  |  |
| 2 | Что такое чрезвычайная ситуация. | 1 |  |  |
| 3 | Час здоровья. Вредные привычки. Умей сказать «нет». | 1 |  |  |
| 4 | Грипп и простуда. Правила закаливания организма. | 1 |  |  |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 6 | Час настольных игр. Шашки, шахматы. | 1 |  |  |
| 7 | Час здоровья. «Дорога и мы» | 1 |  |  |
| 8 | Экскурсия в лес. | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 10 | Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. | 1 |  |  |
| 11 | Как происходит пищеварение. | 1 |  |  |
| 12 | Режим питания. | 1 |  |  |
| 13 | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | 1 |  |  |
| 14 | Традиции приёма пищи в разных странах.  | 1 |  |  |
| 15 | Правила поведения за столом. | 1 |  |  |
| 16 | Обработка пищевых продуктов перед употреблением. | 1 |  |  |
| 17 | Хранение пищевых продуктов. | 1 |  |  |
| 18 | Правила ухода за посудой. | 1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 20 | Час настольных игр. Шашки, шахматы. | 1 |  |  |
| 21 | Экскурсия в парк. | 1 |  |  |
| 22 | Режим  дня. | 1 |  |  |
| 23 | Субъективные и  объективные признаки утомления. | 1 |  |  |
| 24 | Активный и пассивный отдых. | 1 |  |  |
| 25 | Сон как наиболее эффективный отдых. | 1 |  |  |
| 26 | Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. | 1 |  |  |
| 27 | Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. | 1 |  |  |
| 28 | Взаимодействие человека с  микромиром. | 1 |  |  |
| 29 | «Хорошие» и «Плохие» микробы. | 1 |  |  |
| 30 | Представление об инфекционных    заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. | 1 |  |  |
| 31 | Представление об активной защите - иммунитете. | 1 |  |  |
| 32 | Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации. | 1 |  |  |
| 33 | Польза и вред медикаментов.  | 1 |  |  |
| 34 | Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. | 1 |  |  |