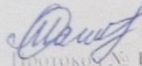


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Акташская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 О.Н. Малышева
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

 Т.В. Левизанова
«22» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровейка»

1-4 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «___» августа 20__ г.

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Образовательные: формирование представлений о:

факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

правильном (здоровом) питании и его режиме;

полезных продуктах;

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;

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

Оздоровительные: формирование осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правил личной гигиены,

готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения, слуха

навыков конструктивного общения;

Воспитательные

Воспитание положительных установок к ведению здорового образа жизни, полезных привычек, связанных со здоровым образом жизни

Планируемые результаты

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы.

Для реализации данной программы разработаны 7 разделов, в которые входят 4 основных подраздела

Разделы

- Вот мы и в школе
- Питание и здоровье
- Моё здоровье в моих руках
- Я в школе и дома
- Чтоб забыть про докторов
- Я и моё ближайшее окружение
- Вот и стали мы на год взрослей

Подразделы

- Закаливающие процедуры
- Культура питания и этикет
- Понятие об иммунитете
- Ознакомление с лекарственными растениями нашего края

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- уметь оказать первую помощь при травмах, порезах, ожогах
- соблюдать правила формирования осанки
- правильно дышать, спать, быть красивыми
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.
- знать правила культуры питания, укрепления иммунитета
- иметь понятия о различных микробах, вредных привычках и способы борьбы с ними
- различать лекарственные и ядовитые растения, применение лекарственных растений в профилактических целях
- самостоятельно заботиться о своём здоровье
- уметь отказаться от вредных привычек (наркотики, сигареты, алкоголь, дурная речь)
- уметь управлять своими эмоциями и чувствами

К концу первого года обучения (первого класса) учащиеся должны : -

- *знать* основные правила гигиены,
- выполнять профилактику вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- уметь бороться с вредными привычками
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- контролировать основы рационального питания

Содержание учебного предмета

1 класс

- **Теоритические основы (34ч)**
- Понятия ЗОЖ
- Роль в современном обществе. Роль здорового образа жизни в современном обществе
- Правила техники безопасности во время занятий, понятие о травмах и способах их предупреждения.
- Основные понятия: правильное питание, культура питания, помощь при отравлениях. Формирование осанки, иммунитета. Польза зарядки и закаливающих процедур. Бережное отношение к зрению, дыханию, слуху, обонянию, осязанию. Отказ от вредных привычек. Внешний и внутренний мир. Способы первой помощи при ушибах, ожогах, укусах.
- **Практическая деятельность (4ч)**
- Соревнования, практические занятия

Учебно-тематический план

1 класс

№	Содержание программного материала	часы
1	Введение . «Вот мы и в школе». Закаливающие процедуры	5
2	Питание и здоровье. Культура питания и этикет	5
3	Моё здоровье в моих руках. Понятие об иммунитете	9
4	Я в школе и дома. Культура питания и этикет	6
5	Чтоб забыть про докторов. Закаливающие процедуры	4
6	Я и моё ближайшее окружение. Культура питания и этикет	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей». Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края	5
	Итого	38

К концу второго года обучения (второго класса) учащиеся должны : -

-**уметь** оказывать первую помощь;

-различать “полезные” и “вредные” продукты;

-использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

-определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье

Содержание учебного предмета

2 класс

- **Теоритические основы (34ч)**
- Правила ЗОЖ, правила соблюдения личной гигиены, самостоятельное наблюдение за своим здоровьем
- Развёрнутые понятия: закаливание в домашних условиях, правила укрепления иммунитета, гигиена позвоночника. Шалости и травмы, опасности в быту и общественных местах. Утомляемость, утомление глаз, усталость и способы преодоления. Сон и отдых. Различие вкусной, но вредной пищи, составление меню из полезных продуктов, накрываем на стол.
- **Практическая деятельность (4ч)**
- Соревнования, практические занятия, праздники
- _____
- _____

Учебно-тематический план

2 класс

№	Содержание программного материала	часы
1	Введение . «Вот мы и в школе». Закаливающие процедуры	5
2	Питание и здоровье. Культура питания и этикет	5
3	Моё здоровье в моих руках. Понятие об иммунитете	9
4	Я в школе и дома. Культура питания и этикет	6
5	Чтоб забыть про докторов. Закаливающие процедуры	4
6	Я и моё ближайшее окружение. Культура питания и этикет	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей». Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края	5
	Итого:	38

К концу третьего года обучения (третьего класса)учащиеся должны : -

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Содержание учебного предмета

3 класс

- **Теоритические основы (32ч)**
- Соблюдение здорового образа жизни, правил личной гигиены, самостоятельное наблюдение за своим здоровьем
- Развёрнутые понятия: Спорт , труд и здоровье взаимосвязаны. Связь психического здоровья с вредными привычками (неправильное питание, алкоголь, наркотики, сигареты). Внешность и здоровье. Влияние солнца, воды и воздуха на здоровье человека .Приготовление правильной пищи (любимое блюдо). Влияние злости, ненависти, жадности и недоброй речи на здоровье. Составление Лесной аптеки
- **Практическая деятельность (6ч)**
- Соревнования, практические занятия, праздники, конкурсы

Учебно-тематический план

3 класс

№	Содержание программного материала	часы
1	Введение . «Вот мы и в школе». Закаливающие процедуры	5
2	Питание и здоровье. Культура питания и этикет	5
3	Моё здоровье в моих руках. Понятие об иммунитете	9
4	Я в школе и дома. Культура питания и этикет	6
5	Чтоб забыть про докторов. Закаливающие процедуры	4
6	Я и моё ближайшее окружение. Культура питания и этикет	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей». Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края	5
	Итого	38

К концу четвёртого года обучения (четвёртого класса)учащиеся должны : -

- приобрести социальные знания,

-иметь представление об основных явлениях социальной реальности и повседневной жизни в соответствии с задачами программы

Содержание учебного предмета
4 класс

- **Теоритические основы (32ч)**
- Умение вести здоровый образ жизни, уход за собой и за своим здоровьем
- Развёрнутые понятия: Движение и здоровье взаимосвязаны. Как избежать от плена вредных привычек Познай себя. Как пользоваться домашней аптечкой. Умение оценивать своё здоровье физически и материально. Быть ответственным за своё здоровье и здоровье окружающих путём профилактических способов, приёмов, средств. Занятие спортом и настроение. Влияние настроения на здоровье. Как избежать опасности для здоровья
- **Практическая деятельность (6ч)**
- Соревнования, практические занятия, праздники, конкурсы

Учебно-тематический план

4 класс

№	Содержание программного материала	часы
1	Введение . «Вот мы и в школе». Закаливающие процедуры	5
2	Питание и здоровье. Культура питания и этикет	5
3	Моё здоровье в моих руках. Понятие об иммунитете	9
4	Я в школе и дома. Культура питания и этикет	6
5	Чтоб забыть про докторов. Закаливающие процедуры	4
6	Я и моё ближайшее окружение. Культура питания и этикет	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей». Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края	5
	Итого:	38