

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, авторской программой С.Г.Яковлева «Здорово быть здоровым. 1-4 классы»

Направление: спортивно-оздоровительное.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

В ходе освоения курса внеурочной деятельности «В мире информации» обучающиеся овладеют:

Личностные результаты:

- 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 результаты:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- подводить группы объектов под понятия;
- анализировать информацию, представленную в разных формах;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- планировать, оценивать свои действия и работу пары/группы.

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.

Предметные результаты:

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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 всех его проявлениях.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

Как сохранить здоровье

Данный раздел начинает разговор о здоровом образе жизни, и центральная тема, озвученная в нём, будет дальше раскрываться, развиваться и поддерживаться в остальных разделах, описанных в учебном пособии. Причём заметим, что часть материала логично переносится в этот раздел для лучшего понимания детьми таких понятий, как физическая активность, личная гигиена, закаливание, режим дня и правильное питание. Таким образом, у педагога будет возможность систематично говорить с детьми о всех гранях и составляющих здорового образа жизни, каждый раз расширяя представления детей и углубляя их понимание изучаемого материала.

Введение (начало разговора о здоровом образе жизни)

Мои помощники (органы чувств и акцент на их сохранении)

Здоровый образ жизни (продолжение разговора, начатого на вводном уроке, подробнее гигиена, физическая активность)

Режим дня

Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности дня, включая правила безопасности на площадке, незнакомцы)

Правила безопасности в быту

Кибербезопасность

Движение – это жизнь

Физическая активность — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения.

Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

Полезная и здоровая еда

Питание — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переедания

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не

очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Ты и другие люди

Социальные навыки — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том, что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получит возможность учиться проявлению терпимости к иному поведению, мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям.

Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

Не только школа

Интеллектуальное развитие — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

Обобщение

Праздник в виде путешествия по пяти станциям: на первой обсуждается режим дня и выполняется зарядка; на второй разговор о правильном питании, готовим что-то либо (дидактическая игра); на третьей станции - закаливание; на четвёртой станции беседа о личной гигиене: как чистить зубы, для чего содержать в чистоте тело, одежду, дом, класс и т. п.; и на пятой станции занятие физической культурой (участие в эстафетах).

Формы и виды деятельности

Основными формами учебного процесса являются:

- занятия-рассуждения;
- организационно-деятельностные игры.

Виды деятельности:

- познавательная;
- игровая;
- проблемно-ценностное общение;
- практическая деятельность.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Как сохранить здоровье	11
2.	Движение – это жизнь	8
3.	Полезная и здоровая еда	3
4.	Ты и другие люди	6
5.	Не только школа	4

6.	Обобщение	1
Всего:		33