

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Синьковская средняя школа
Смоленского района Смоленской области**

<p>Принято на заседании педагогического совета Протокол № 18 от 31.08.2023г.</p>	<p>« Утверждено» Приказом директора ОО Приказ № 106 от 31.08.2023г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности « Час здоровья »
для 4 класса**

Автор – составитель
Учитель Гавердова Наталья Викторовна

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Программа составлена для обучающихся 4 классов общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы В. И Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

В 4 классе на освоение программы отводится по 34 часа.(1 час в неделю) .

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. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет

здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. 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.

Основополагающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

В основу программы «Час здоровья» положены следующие принципы:

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

Предполагаемые результаты;

- понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов;
- заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и

пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах;

Цель программы

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
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, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочного занятия

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты изучения.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории развития спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия «Час здоровья» как средство укрепления здоровья;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Содержание

1. Мир вокруг и я в нём. (9 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. (3 часа).

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

3. В поликлинике доктора Пилюлькина (15 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. (5 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Тематическое планирование.

4 класс. (34 часа).

№ раздела	№ темы	Тема раздела	Тема занятия	Кол-во часов теории	Кол-во час. практ.з
1.		Мир вокруг и я в нём.		9 часов	
	1.		Характер человека	1ч.	
	2.		Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	
	3.		О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	
	4.		Опасная дружба.	1ч.	
	5.		О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	
	6.		Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	
	7.		Ответственность.	1ч.	
	8.		Осторожно! Наркомания.	1ч.	
	9.		Итоговое занятие.	1ч.	
2.		В гостях у Компьютошки.		5 часа	
	1		Разучивание нового комплекса упражнений для глаз		2ч.
	2		Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.		2ч.
	3.		Итоговое занятие.		1ч.

3.		В поликлинике доктора Пилюлькина		15ч	
	1.		Работоспособность и утомление.	1ч.	
	2.		Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	
	3.		Моё дыхание.	1ч.	
	4.		Как работает сердце. Кровь.	1ч.	
	5.		Ходьба и её значение для двигательной активности.	1ч	
	6.		Профилактика кожных заболеваний	1ч.	
	7.		Глаз – главный помощник человека.	1ч.	
	8.		Органы слуха.	1ч.	
	9.		Органы чувств.	1ч.	
	10.		Органы пищеварения	1ч	
	11, 12		Зелёная аптека.	2ч.	
	12.		Витамины.	2ч.	
	14,1 5		Итоговое занятие.	1ч.	1ч.
4.		Игротека.		5 часов.	
	1,2,3 .		Разучивание игр.		3ч.
	4,5.		Итоговое занятие.		2ч.
		Всего		34	

Календарно-тематическое планирование

1	Тема занятия	Количество часов	Дата	Дата коррек тировки (по необходимости)
	Мир вокруг и я в нём.			
1	Характер человека.О.Т.	1	1.09	
2	Духовно – нравственное здоровье человека	1	8.09	
3	О дружбе мальчиков и девочек	1	15.09	
4	Опасная дружба.	1	22.09	
5	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1	29.09	
6	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1	6.10	
7	Ответственность.	1	13.10	
8	Осторожно! Наркомания.	1	20.10	
9	Итоговое занятие.	1	27.10	
	В гостях у Компьютошки.			
10	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	2		
11	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	2		
12	Итоговое занятие.	1		
	В поликлинике доктора Пилюлькина			
13	Работоспособность и утомление.	1		
14	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1		
15	Моё дыхание.	1		
16	Как работает сердце. Кровь.	1		

17	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1		
18	Профилактика кожных заболеваний	1		
19	Глаз – главный помощник человека.	1		
20	Органы слуха.	1		
21	Органы чувств.	1		
22	Органы пищеварения	1		
23	Зелёная аптека.	2		
24	Витамины.	2		
25	Итоговое занятие.	1		
	Игротека.			
26	Разучивание игр.	3		
27	Итоговое занятие.	2		
	Итого:	34		