

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки КЧР

Зеленчукский муниципальный район

МБОУ «СОШ №4 ст.Зеленчукской им.И.А.Овчаренко»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Дейнеко Н.Н.
Приказ №1 от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Яковлева Г.М.
Приказ №1 от «30» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
занятий внеурочной деятельности
«Час здоровья»
4 класс Б
Столяровой Татьяны Алексеевны

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Программа составлена для обучающихся 1 – 4 классов средней общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

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

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

Выпускник научится:

- 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; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века,
- 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; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

Общая характеристика учебного предмета.

В современном мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа курса «Час здоровья» ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

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.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Описание места внеурочного занятия в учебном плане.

(1ч в неделю, 4 класс по 34 ч)

Занятия по внеурочной деятельности «Час здоровья» проводятся один час в неделю.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочного занятия

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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание тем внеурочных занятий

4 класс

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.

Учебно-тематическое планирование

4 класс. (34 часа).

№ раздела\ дата	№ темы	Тема раздела	Тема занятия	Кол-во часов теория	Кол-во час. практ.з
1.		<i>Мир вокруг и я в нём.</i>		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.		<i>В гостях у Компьютошки.</i>		3 часа
	1		Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	1ч.
	2		Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1ч.
	3.		Итоговое занятие.	1ч.
3.		<i>В поликлинике доктора Пилюлькина</i>		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.	1ч.
	14,15		Итоговое занятие.	1ч. 1ч.
4.		<i>Игротека.</i>		5 часов.
	1,2,3.		Разучивание игр.	3ч.
	4,5.		Итоговое занятие.	2ч.

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

1. Дереклеева Н.И « Справочник классного руководителя». М., «Вако», 2007 г.

2. Дик Н.Ф «Классные часы в 3-4 классах», Ростов – на Дону, «Феникс», 2007 г.
3. Ж. «Завуч начальной школы», № 5, 2008 г.
4. Ж. «Начальная школа», № 11, 2005 г.
5. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.-Петербург. «Акцидент», 1998г
6. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004г.
7. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
8. Компьютер и мультимедийное оборудование.
9. Используемые сайты:
<http://www.school2100.ru/>
<http://festival.1september.ru/>
<http://n-shkola.ru/arch/144.html>
<http://www.it-n.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://pedsovet.su>
<http://metodisty.ru/>
www.4stupeni.ru
pochemu4ka.ru
koncept.ru