

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №25»**

**КОПИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Школа здоровья»**

**3 класс**

**на 2023 -2024 учебный год**

**г. Нижневартовск 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СШ № 25».

**Цель программы:** создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

### Задачи программы:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Овладение элементарными навыками здорового питания;
- Формирование личности, способной реализовывать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам;
- Формирование навыка конструктивного общения;
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Программа рассчитана на 34 часа в год при 1 часе в неделю (34 учебные недели).

### I. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

#### Личностными результатами программы являются:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье;
- выработка 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;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- обеспечение мотивации «Быть здоровым - значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни».

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** реализации программы является формирование следующих знаний и умений

*Учащиеся должны знать:*

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- правила пользования домашней аптекой;
- правила поведения в окружающей среде;
- об опасностях в окружающей среде;
- основные функции органов человека.

**Уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- правильно вести себя в окружающей среде;
- оказывать первую помощь;
- обратиться к врачу;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать свое здоровье.

## **II. Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)**

Что такое личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Что мы знаем о здоровье.

Тема 2. Путешествие в страну «Здоровье».

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Сам себе я помогу и здоровье сберегу.

### **Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов)**

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.

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Что не мешает знать о посуде.

Тема 3. Культура питания. Этикет.

Тема 4. «Что даёт нам море?»

Тема 5. Правила безопасности на кухне.

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое зрение».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Правильная осанка.

### **Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- Тема 1. Я и мои одноклассники.  
 Тема 2. Почему устают глаза? Гимнастика для глаз.  
 Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.  
 Тема 4. Шалости и травмы.  
 Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.  
 Тема 6. Как себя вести в школе и дома.

**Раздел 5. Я в школе и дома (4 часа)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- Тема 1. Дружи с физкультурой.  
 Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).  
 Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс».  
 Тема 4. «Разговор о правильном питании».

**Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Тема 1. Мир эмоций и чувств.  
 Тема 2. Вредные привычки.  
 Тема 3: Веснянка  
 Тема 4. В мире интересного.

**Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Тема 1. Я и опасность.  
 Тема 2. Чем и как можно отравиться.  
 Тема 3. Первая помощь при отравлении.  
 Тема 4. Наши успехи и достижения.

**III. Тематическое планирование**

№	Тема	Количество часов
п/п		
1.	Введение «Вот мы и в школе»	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Я в школе и дома	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей»	4
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения	Дата проведения		Причина корректировки
				по плану	по факту	
1.	Инструктаж по охране труда. Что мы знаем о здоровье.	1	теория			
2.	Путешествие в страну «Здоровье».	1	теория			
3.	В гостях у Мойдодыра.	1	теория			
4.	Сам себе я помогу и здоровье сберегу.	1	теория			
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	теория			
6.	Что не мешает знать о посуде.	1	теория			
7.	Культура питания. Этикет.	1	теория			
8.	«Что даёт нам море?»	1	теория			
9.	Правила безопасности на кухне.	1	теория			
10.	Сон и его значение для здоровья человека.	1	теория			
11.	Закаливание в домашних условиях.	1	теория			

12.	День здоровья «Будьте здоровы».	1	теория практика			
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	теория практика			
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое зрение».	1	теория практика			
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	теория практика			
16	Правильная осанка.	1	теория практика			
17	Я и мои одноклассники.	1	теория			
18	Почему устают глаза? Гимнастика для глаз.	1	теория практика			
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	теория			
20	Шалости и травмы.	1	теория			
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1	теория			
22	Как себя вести в школе и дома.	1	теория			
23	Дружи с физкультурой.	1	теория практика			
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1	теория практика			
25	День здоровья «Самый здоровый класс».	1	теория			

26	Мир эмоций и чувств.	1	теория			
27	Вредные привычки.	1	теория			
28	Веснянка	1	теория практика			
29	В мире интересного.	1	теория			
30	Я и опасность.	1	теория			
31	Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении.	1	теория			
32- 33	Наши успехи и достижения.	1	теория практика			
34	Инструктаж по охране труда. Что мы знаем о здоровье.	1	теория			
<b>Итого:</b>		<b>34</b>				