



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
(МКОУ «Средняя школа № 3»)

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения классных
руководителей
протокол от 27.08.2021 № 1



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Л.В.Егорова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 01.09.2021 № 132

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школа докторов здоровья»

1 Б класс

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Тимошенкова Светлана Алексеевна,
учитель начальных классов

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и направлена на развитие творческих способностей обучающихся, овладение метапредметными универсальными учебными действиями.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?. Для решения этих вопросов в МКОУ «Средняя школа №3» создан кружок «Школа докторов здоровья».

Кружок создан на базе 1 «б» класса, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Цели программы:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике;
- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи:

1. Воспитательные:

- воспитывать любовь к основным компонентам культуры здоровья и здорового образа жизни;
- воспитание самодисциплины, силы воли, стойкости, стремления к преодолению трудностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки

2. Образовательные:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

3. Развивающие:

- развивать навыки позитивного коммуникативного общения;
- развивать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- развивать познавательный интерес учащихся в процессе организации встреч с работниками Дома Спорта.

Работа кружка нацелена на самостоятельное решение проблем, участие в общественно-познавательной жизни, как в рамках школы, так и вне ее (проведение акций, праздников, слетов, конкурсов).

Работа кружка «Школа докторов здоровья» должна стать воспитывающей, развивающей деятельностью для школьников, помочь в организации пропаганды здорового образа жизни.

Работа кружка представляет собой совместную учебно-познавательную, творческую и игровую деятельность учащихся-партнеров, имеющую общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение общего результата по пропаганде здорового образа жизни. Направления деятельности в течение учебного года зависят от времени года и местных условий. Результатом деятельности учащихся будут участие во всех городских мероприятиях по данному направлению, выпуск агитационных листов, выступление перед учащимися школ.

2. Личностные, метапредметные результаты освоения курса «Школа докторов здоровья»

Личностные:

- 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.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, ответственности за поведение в быту, в общественных местах;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие начальных форм регуляции своих эмоциональных состояний;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

Метапредметные:

- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности; поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- адекватное использование информационно-коммуникационных технологий для решения различных коммуникативных и познавательных задач;
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных заданий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- готовность конструктивно действовать в сложной ситуации;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3. Содержание изучаемого курса, формы организации занятий с основными видами деятельности

Кол-во часов	Содержание курса	Формы работы	Виды деятельности
11 часов	Уход за нашим телом	Беседа. Рассказ. Игра. Анализ стихотворений, ситуаций, практикум. Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой	Выполнение оздоровительной минутки, слушание рассказа учителя, выполнение практической работы над творческим заданием «Как ухаживать за своим телом?»
4 часа	Как следует питаться	Игра «Что? Зачем? Как?» словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум	Участие в игре «Что? Зачем? Как», беседуют по теме, анализируют стихотворения, ситуации, выполняют практическую работу с деревом решений
4 часа	Настроение	Просмотр тематического фильма. Аукцион знаний. Беседа	Участие в оздоровительной минутке, организация дискуссий. беседуют по теме, анализируют просмотренный фильм, учатся находить причину и последствия событий
2 часа	Почему некоторые привычки называют вредными	Беседа. Чтения поучительных рассказов. Игра. Просмотр и анализ презентаций по теме занятий. Рекомендательный час	Проводят и выполняют оздоровительную минутку, психологический тренинг, участвуют в игре "Давай поговорим", ""Зеркало и обезьяна", "Продолжите предложение", толкуют пословицы

2 часа	Мышцы, кости и суставы	Рассказ. Беседа. Подвижные игры. Практическая работа. Исценеровка. Круглый стол, игры, психологический тренинг	Выполнение оздоровительной минутки, играют в "Противоположности", анализируют ситуации в стихотворениях, участвуют в психологических тренингах, выполняют творческую работу, разыгрывают ситуации
2 часа	Закаливание	Просмотр презентации "Проведение свободного времени" Правила одевания. Практикум здоровья Час познания	Повторение правил закаливания, правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками, донести свою позицию до других, слушать и понимать речь других
5 часов	Чтобы душа была здорова	Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно»	. Выпускают стенгазету, участвуют в конкурсе «Самая вкусная и полезная каша»
3 часа	Подвижные игры	Подвижные игры. Практическая работа	Учимся слушать правила игры, следовать им. Уважать всех участников игры

4. Тематическое планирование

(1 час в неделю, 33 часа в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Уход за нашим телом	11
2	Как следует питаться	4
3	Настроение	4
4	Почему некоторые привычки называют вредными	2
5	Мышцы, кости и суставы	2
6	Закаливание	2
7	Чтобы душа была здорова	5

8	Подвижные игры	3
	Итого	33

5. Календарно-тематическое планирование

1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Дружи с водой	2	1-2 нед.	
2	Забота о глазах	1	3 нед.	
3	Уход за ушами	1	4 нед.	
4	Уход за зубами	3	5-7 нед.	
5	Уход за руками и ногами	1	8 нед.	
6	Забота о коже	3	9-11 нед.	
7	Как следует питаться	2	12-13 нед.	
8	Как сделать сон полезным?	1	14 нед.	
9	Настроение в школе	1	15 нед.	
10	Настроение после школы	1	16 нед.	
11	Поведение в школе	2	17-18 нед.	
12	Вредные привычки	2	19-20 нед.	
13	Мышцы, кости и суставы	2	21-22 нед.	
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	23 нед.	
15	Как правильно вести себя на воде	1	24 нед.	
16	Чтобы душа была здорова	5	25-30 нед.	
17	Народные игры	1	31 нед.	
18	Подвижные игры	1	32 нед.	
19	Доктора природы (обобщающие)	1	33 нед.	