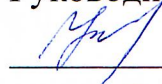


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Администрация Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО "Грановская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных
классов

Руководитель:



Куклина С.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Хохлова Н.М.

Приказ №211 от «01»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Сидорина Н.П.

Приказ №211 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID)

внеурочного курса «Разговор о здоровье»

для обучающихся 1-4 классов

д. Грановщина 2023

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о здоровье» составлена в соответствии с ФГОС НОО

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков здорового питания;

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа «Разговор о здоровье» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Используемые формы и методы реализации программы «Разговор о здоровье» носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы

её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому «Разговор о здоровье» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Разговор о здоровье» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Сроки реализации. Программа внеурочной деятельности «Занимательная математика» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года (1–4 классы).

Программа рассчитана на 16,5 часов в год в 1 классе с проведением занятий 1 раз в две недели, продолжительность занятия 35 минут; на 17 часов в год – во 2–4 классах, 1 раз в две недели, продолжительность занятия 40 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

Определять и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими ученикам давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технологии проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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 всем его проявлениях.

В результате освоения программы внеурочной деятельности "Разговоры о здоровье" обучающиеся будут знать:

правила личной гигиены;

основы рационального питания;

как работают органы человека и зачем они нужны;

правила поведения в школе, дома, в гостях;
правила культурного поведения в обществе;
преимущества здорового образа жизни;
негативное влияние вредных привычек на организм;
о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
способы повышения работоспособности;
о гигиенических нормах и культуре поведения;
как составлять режим дня;
как и для чего необходимо питаться;
назначение физических упражнений;
комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток; - подвижные
игры различной активности.
могут научиться:
следить за чистотой и аккуратностью одежды;
заботиться о своём здоровье;
оценивать свои поступки и поступки сверстников;
снимать утомление;
различать «полезные» и «вредные» продукты;
правильно питаться;
правильно распределять время на работу и отдых;
определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе,
обморожении, ожогах.
ухаживать за своим организмом;
работать в команде;
организовать подвижные игры со сверстниками;
выполнять упражнения для развития физических навыков.

Содержание программы

1 класс

Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье. образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Игра «Собери в корзину полезные продукты», кроссворд.

Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Игра «Магазин», "Разноцветные столы". Динамичная игра "Поезд" Практическая работа .Нарисовать плакат с правилами гигиены.

Кто жить умеет по часам. Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра «Часики». Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К.Чуковского "Барабек".

Путешествие зерна. Сказки народов мира о питании. Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее».

Удивительные превращения пирожка. Рассказ о режиме дня, о личной гигиене, составление режима питания, графика приема пищи. Подвижные игры. "Сказка о потерянном времени" И. Шварца.

Полезные продукты. "Зеленые" помощники на кухне. Приправы к столу. Прорастить лук дома.

Знакомьтесь: Витамины. Где живут витамины. Характеристика витаминов. Какие витамины содержатся в продуктах. Составление стихов, сказок и рассказов про витамины. Демонстрация фильма.

Традиции русского народа. Сервировка стола. Правила этикета. Викторина "назови предмет".

2 Класс

Еще раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и отчего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Болезни и неправильное питание. Разнообразие в питании. Что такое рацион. Основные правила здорового питания. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, физкультура, спорт. Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность. Здоровый образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Резервы нашего организма. Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, с другими людьми. Как правильно разговаривать. Задаем вопросы и отвечаем на них. Какие

бывают люди и чего от них ждать. Как научиться жить среди людей.

Хотим быть здоровыми – действуем! Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными. Как помочь другим задуматься о своем здоровье.

3 класс

Еще раз о здоровье. От чего зависит твоё здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда нужно звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки – в чем отличие между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоё семейство – настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.

Хотим быть здоровыми – действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то поговори и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

4 класс

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения со сверстниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении, и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции при общении с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слышать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем вместе.

Тематическое планирование

1 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	2
2	Полезные и вредные привычки.	2
3	Кто жить умеет по часам	2
4.	Путешествие зерна.	2
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	2
6.	Удивительные превращения пирожка.	2
7.	Полезные продукты	1
8.	Знакомьтесь: Витамины	2
9.	Традиции русского народа	1,5
Итого		16,5

2 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	Ещё раз о здоровье	2
2	Питание и жизнь	4
3	Движение и жизнь	3
4	Развитие и жизнь	4
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	4
Итого		17

3 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	Еще раз о здоровье	2
2	Непрерывность жизни	4
3	Здоровье и общество	3
4	Что такое самовоспитание	4
5	Хотим быть здоровым - действуем!	4
Итого		17

4 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1	Познай себя	2
2	Правила общения	4
3	Общение и конфликты	3
4	Здоровье и эмоции	4

5	Школа и здоровье	4
Итого		17

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с