**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ**

**ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ АЛИКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЧУВАШСКО-СОРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**АЛИКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  Протокол №  от «\_\_\_\_» августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  на педагогическом совете  Протокол №  от «\_\_\_\_\_» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ Чувашско-  Сорминская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П. П. Павлов  Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Здорово быть здоровым»**

для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Александрова Татьяна Юрьевна,

Данилова Зоя Владимировна,

Кузьмина Валентина Никифоровна,

Соловьева Раиса Вячеславовна,

учителя начальных классов

с. Чувашская Сорма, 2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

* формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
* понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
* формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
* формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
* формирования привычки правильного питания;
* формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
* формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
* формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
* ведения активного спортивного образа жизни.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

***Личностные результаты отражают****:*

* формирование ценностного отношения к своему здоровью;
* формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
* формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
* формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

***Предметные результаты отражают****:*

* воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
* формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
* овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
* формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей

физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

* солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

***Метапредметные результаты отражают:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
* умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
* умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
* умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

# 

# СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

**«Здорово быть здоровым»**

**1-4 классы**

### Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

### Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Как сохранить здоровье? | 8 |
| 2 | Движение — это жизнь. | 4 |
| 3 | Полезная и здоровая еда. | 8 |
| 4 | Ты и другие люди. | 5 |
| 5 | Не только школа. | 8 |
|  | Итого: | 33 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Как сохранить здоровье? | 8 |
| 2 | Движение — это жизнь. | 8 |
| 3 | Полезная и здоровая еда | 8 |
| 4 | Ты и другие люди. | 6 |
| 5 | Не только школа. | 4 |
| 6 | Итого: | 34 |

**3-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Как сохранить здоровье? | 8 |
| 2 | Движение — это жизнь. | 6 |
| 3 | Полезная и здоровая еда. | 8 |
| 4 | Ты и другие люди. | 8 |
| 5 | Не только школа. | 4 |
| 6 | Итого: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование занятий**

**1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | Дорога к доброму здоровью. | 1 | 01.09.2023 |
| 2 | Что такое режим дня? | 1 | 08.09.2023 |
| 3 | Мои помощники. | 1 | 15.09.2023 |
| 4 | Здоровый образ жизни. | 1 | 22.09.2023 |
| 5 | Во сне и наяву. | 1 | 29.09.2023 |
| 6 | Правила безопасности в быту. | 1 | 06.10.2023 |
| 7 | Кибербезопасность. | 1 | 13.10.2023 |
| 8 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 | 20.10.2023 |
| 9 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 27.10.2023 |
| 10 | Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». | 1 | 10.11.2023 |
| 11 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». | 1 | 17.11.2023 |
| 12 | Витаминная тарелка на каждый день. | 1 | 24.11.2023 |
| 13 | Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и  помощники». | 1 | 01.12.2023 |
| 14 | Культура питания. Приглашаем к чаю. | 1 | 08.12.2023 |
| 15 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы  правильно питаться). | 1 | 15.12.2023 |
| 16 | Как и чем мы питаемся. | 1 | 22.12.2023 |
| 17 | Красный, жёлтый, зелёный. | 1 | 29.12.2023 |
| 18 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 1 | 12.01.2024 |
| 19 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 19.01.2024 |
| 20 | Кибербезопасность. | 1 | 26.01.2024 |
| 21 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает  человек». | 1 | 02.02.2024 |
| 22 | Как обезопасить свою жизнь. | 1 | 09.02.2024 |
| 23 | Школы бывают разные. | 1 | 16.02.2024 |
| 24 | Сила ума. | 1 | 01.03.2024 |
| 25 | В здоровом теле здоровый дух. | 1 | 15.03.2024 |
| 26 | Мой внешний вид – залог здоровья. | 1 | 05.04.2024 |
| 27 | Зрение – это сила. | 1 | 12.04.2024 |
| 28 | Осанка – это красиво. | 1 | 19.04.2024 |
| 29 | Весёлые переменки. | 1 | 26.04.2024 |
| 30 | Здоровье и домашние задания. | 1 | 03.05.2024 |
| 31 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все  болезни победим. | 1 | 10.05.2024 |
| 32 | Вкусные и полезные вкусности. | 1 | 17.05.2024 |
| 33 | Выставка рисунков «Моё настроение». | 1 | 24.05.2024 |
|  | Итого: | 33 |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | «Здоровый образ жизни – что это?” | 1 | 01.09.2023 |
| 2 | Принцесса Личная Гигиена. | 1 | 08.09.2023 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 15.09.2023 |
| 4 | “На острове здоровья”. | 1 | 22.09.2023 |
| 5 | Огонек здоровья. | 1 | 29.09.2023 |
| 6 | Игра “Барышни и кулинары”. | 1 | 06.10.2023 |
| 7 | Зависимость физического и психического здоровья  человека от правильного питания. | 1 | 13.10.2023 |
| 8 | Вредные микробы. | 1 | 20.10.2023 |
| 9 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | 27.10.2023 |
| 10 | “Скатерть – самобранка и здоровье”. | 1 | 10.11.2023 |
| 11 | Здоровье и труд человека. | 1 | 17.11.2023 |
| 12 | Чудесный труд головного мозга. | 1 | 24.11.2023 |
| 13 | Правила для всех. | 1 | 01.12.2023 |
| 14 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 1 | 08.12.2023 |
| 15 | Как сохранить и укрепить свое здоровье. | 1 | 15.12.2023 |
| 16-17 | Инсценировка “Мои привычки – капризные  сестрички”. | 2 | 22.12.2023  29.12.2023 |
| 18 | “Зрение – окно в мир, бесценный дар”. | 1 | 12.01.2024 |
| 19 | Ответственное поведение. Правила пребывания в  незнакомых местах. | 1 | 19.01.2024 |
| 20 | Движение – это жизнь. | 1 | 26.01.2024 |
| 21 | “Разговор о правильном питании. Вкусные и  полезные вкусности”. | 1 | 02.02.2024 |
| 22 | Мир увлечений школьника. | 1 | 09.02.2024 |
| 23-24 | “И снова о вредных привычках…” | 2 | 16.02.2024  01.03.2024 |
| 25 | Интересное в мире здоровья. | 1 | 15.03.2024 |
| 26 | Безопасность при любой погоде. | 1 | 05.04.2024 |
| 27-28 | Секреты лесной аптеки. | 2 | 12.04.2024  19.04.2024 |
| 29 | Экскурсия “Природа – источник здоровья”. | 1 | 26.04.2024 |
| 30 | Кибербезопасность. | 1 | 03.05.2024 |
| 31 | “Мое здоровье в моих руках”. Викторина. | 1 | 10.05.2024 |
| 32 | Школы бывают разные. | 1 | 17.05.2024 |
| 33 | Сила ума. | 1 | 24.05.2024 |
| 34 | Чему мы научились за год. Диагностическая  работа. | 1 | 31.05.2024 |
|  | Итого: | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий 3---------4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество  часов | Дата |
| 1 | “Здоровый образ жизни и мое здоровье”. | 1 | 01.09.2023 |
| 2 | Что нужно знать о личной гигиене? | 1 | 08.09.2023 |
| 3 | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье  школьника. | 1 | 15.09.2023 |
| 4 | Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность. | 1 | 22.09.2023 |
| 5 | Секреты правильного питания. | 1 | 29.09.2023 |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 06.10.2023 |
| 7 | Пища наших предков. Современное меню для  здоровья. | 1 | 13.10.2023 |
| 8-9 | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | 2 | 20.10.2023  27.10.2023 |
| 10 | Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | 10.11.2023 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | 17.11.2023 |
| 12 | Первая помощь при попадании инородных тел в  глаз, ухо, нос. | 1 | 24.11.2023 |
| 13 | Здоровье человека во время отдыха. | 1 | 01.12.2023 |
| 14 | Моя ответственность за мое здоровье. | 1 | 08.12.2023 |
| 15 | “Режиму дня мы друзья”. | 1 | 15.12.2023 |
| 16-17 | Чувства и поступки. Учимся находить причину и  последствия событий. | 2 | 22.12.2023  29.12.2023 |
| 18 | Дружба. Кто может считаться настоящим другом?  Как дружить в школе. | 1 | 12.01.2024 |
| 19 | Мода и школьные будни. | 1 | 19.01.2024 |
| 20 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | 1 | 26.01.2024 |
| 21 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей,  парами и газом. | 1 | 02.02.2024 |
| 22 | Если ты ушибся или порезался. Первая помощь. | 1 | 09.02.2024 |
| 23 | Почему некоторые привычки называются  вредными? | 1 | 16.02.2024 |
| 24 | Интересное в мире здоровья. | 1 | 01.03.2024 |
| 25 | Школы бывают разные | 1 | 15.03.2024 |
| 26-27 | Культура здорового образа жизни. | 2 | 05.04.2024  12.04.2024 |
| 28 | Сила ума. | 1 | 19.04.2024 |
| 29 | Кибербезопасность. | 1 | 26.04.2024 |
| 30 | Твоя осанка. Спортивные секции. | 1 | 03.05.2024 |
| 31 | Физкультура в школе. ГТО. | 1 | 10.05.2024 |
| 32 | Ещё раз про здоровый образ жизни. | 1 | 17.05.2024 |
| 33 | Режим питания. Готовим вместе с родителями. | 1 | 24.05.2024 |
| 34 | Чему мы научились за год. Диагностическая  работа. | 1 | 31.05.2024 |
|  | Итого: | 34 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru/)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» [http://www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru/)
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.r](http://www.redcross.ru/)u