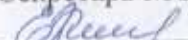


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
города Каменск - Шахтинский

РАССМОТРЕНО

Секретарь МО начальных классов

 Кузнецова Е.Ю.

Протокол №2 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.

31.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3

 Золотова И.А.

Приказ № 181 от 31.08.2023 г.

Печать

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023-2024 учебный год

по внеурочной деятельности «Цветок здоровья» 4 класс

количество часов: 34 часа

Учитель: Кузнецова Елена Юрьевна

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Закона РФ «Об образовании»; Областного закона «Об образовании в Ростовской области»; устава МБОУ СОШ №3 г. Каменска-Шахтинского, а также на основе анализа деятельности образовательного учреждения с учетом возможностей УМК «Школа России»; учебного плана МБОУ СОШ №3 на 2023-2024 учебный год, положения о рабочей программе МБОУ СОШ №3.

**Цель:** создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год общий объём учебного времени во 2 классе составляет 34 часа (34 учебные недели) по 1 часу в неделю.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**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** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. 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 учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. 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.

**3. 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 технология 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.

**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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3. Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4. Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.

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

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. Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка»

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

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. Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3. Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4. «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 5. «Умей сказать НЕТ»

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье»

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

Тема 1. «Мы – одна семья»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Викторина «Делу время, потехе час. игра- викторина»

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)***

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

Тема 1. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Библиотечный урок «Пути оздоровления»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

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

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. Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Хочу всё знать» Презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
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.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763356

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 13.02.2023 по 13.02.2024