

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ пос. Прибой

РАССМОТРЕНО
МО

ПРОВЕРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО
Жучкина С.М.

Заместитель директора по УВР
Юрков А.А.

Директор
Пономаренко И.В.

Протокол №1
от "29" августа 2025 г.

"29" августа 2025 г.

Приказ № 70
от "29" августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школа Здоровья»

Класс: 1-3

Срок реализации программы 1 года.

пос. Прибой, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Школа здоровья» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Предполагаемый результат :

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа здоровья» можно считать следующее: высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.
2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы

II. Общая характеристика курса

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «*этюды для души*» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Описание места учебного курса

Данная программа курса «Школа здоровья» относится к образовательной области окружающий мир. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 ч в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса.

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Содержание тем учебного курса

Этап углубленного изучения

Воспитание личностных качеств (22ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Разговор о правильном питании (6 ч.)	6
2	Физическое и психическое саморазвитие (22 ч.)	22
3	Повторение (6 ч.)	6
		Итого: 34 ч.

Практические занятия (8 часов)

Этикет (3ч) Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.

Практические занятия (3 часа)

Моя безопасность (6ч) Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.

Практические занятия (4 часа)

Повторение (3ч) Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Практические занятия (2 часа)

Описание материально-технического обеспечения

-учебные пособия;

- натуральные пособия;

— изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.;

— измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса в учебном плане.

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.

Предметные результаты:

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- выделять нравственный аспект поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;
- установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учить высказывать свое предположение на уроке;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;
- внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

- способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;
- установление причинно – следственных связей;
- формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других, вести диалог;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа включает разнообразные формы и методы обучения: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.

Использование различных анкет и тестов для детей и родителей.

В соответствии с Базисным учебным планом образовательного учреждения факультатив

Тематическое планирование внеурочной деятельности "Школа Здоровья".

№ п/п	№ п/п	Название раздела Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Разговор о правильном питании (6 ч.)		
1-2	1-2	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
3-4	3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.		
5-6	5-6	Молоко и молочные продукты.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Что такое молоко, откуда оно берётся и что из него делают?" https://www.youtube.com/watch?v=8GH6JuPplZY
		Физическое и психическое саморазвитие (22 ч.)		
7-8	1-2	Сервировка стола.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Этикет ДЛЯ Детей: как вести себя за столом" https://www.youtube.com/watch?v=15EAvaAOrT0
9-10	3-4	Правила поведения за столом. Ты идешь в гости.		"Правила поведения за столом. Лунтик учит правила". https://www.youtube.com/watch?v=RcYshnQBdkA
11-12	5-6	Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в общественном транспорте" https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в театре" https://www.youtube.com/watch?v=fv0qyODOosQ

13-14	7-8	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Что такое этикет?" https://www.youtube.com/watch?v=C0D4YlcDD08 Уроки для детей. "Как Гаврюша учился вежливо разговаривать по телефону" https://www.youtube.com/watch?v=0DWey7G3f_E
15-16	9-10	Что делать, если не хочется идти в школу. Чем заняться после школы.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	
17-18	11-12	Как выбирать себе друзей. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	"Правила дружбы" https://www.youtube.com/watch?v=pGqgAkMsWOQ Смешарики: "Азбука доброжелательности" https://www.youtube.com/watch?v=4I13Sq_rlk4
19-20	13-14	Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Спешите делать добро" https://www.youtube.com/watch?v=FMhBTXX2Kqg
21-22	15-16	Как воспитать уверенность и бесстрашие. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.		"Человек рождается для добра" https://videouroki.net/video/19-chelovek-rozhdaetsya-dlya-dobra.html "Спешите делать добро" https://ok.ru/video/2258313154853
23-24	17-18	Почему мы говорим неправду. «Неправда и ложь» в пословицах и поговорках.		
25-26	19-20	Как воспитать в себе сдержанность. Как следует относиться к наказаниям.		

27-28	21-22	Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми.	Беседа с просмотром иллюстративного материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки." Общение с незнакомыми людьми" https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXonrYvY
		Повторение (6 ч.)		
29-30	1-2	Огонек здоровья.	Спортивный праздник. Подвижные игры.	Библиотека InternetUrok.ru "Здоровый образ жизни" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni
31-32	3-4	«Путешествие в страну здоровья»- спортивный праздник.		
33-34	5-6	Культура здорового образа жизни.		
		Всего: 34 ч.		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Авторская программа «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.
2. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.
5. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru>