

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района
МБОУ СОШ № 23

<p>РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов Руководитель</p> <p> Зунникова О.Н.</p> <p>Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР</p> <p> Кухмистрова Н.А.</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор</p> <p> Ушакова Г.М.</p> <p>Приказ № 264 от «31» августа 2023 г.</p>
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«ТОЧКА РОСТА»
«Основы здоровой жизни»

(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель (ФИО)	Класс
Раенко Тамара Сергеевна	1

п. Красногорняцкий
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями, изложенными в следующих документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 № 189.

Программа «Основы здорового образа жизни» составлена с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

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;

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.

Планируемые результаты

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.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе» - 4 часа: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье» -5 часов: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках» - 7 часов: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома» - 6 часов: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов» - 4 часа: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение» - 4 часа: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Формы организации внеурочной деятельности

Игры, игровые и проблемные ситуации, народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры, беседы; просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, конкурсы рисунков, плакатов.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата проведения	
			Теория	Практика	План	Факт
<i>Введение. Вот мы и в школе</i>						
1	Здоровый образ жизни, что это?	0,5	0,5		07.09.2023	
2	Личная гигиена	0,5		0,5	14.09.2023	
3	В гостях у Мойдодыра	0,5	0,5		21.09.2023	
4	Остров здоровья	0,5	0,5		28.09.2023	
<i>Питание и здоровье</i>						
5	Игра «Смак»	0,5		0,5	5.10.2023	
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	0,5	0,5		12.10.2023	
7	Вредные микробы	0,5	0,5		19.10.2023	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	0,5	0,5		26.10.2023	
9	Чудесный сундучок	0,5		0,5	09.11.2023	
<i>Моё здоровье в моих руках</i>						
10	Труд и здоровье	0,5		0,5	16.11.2023	
11	Наш мозг и его волшебные действия	0,5	0,5		23.11.2023	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	0,5		0,5	30.11.2023	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	0,5	0,5		07.12.2023	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	0,5	0,5		14.12.2023	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	0,5		0,5	21.12.2023	
16	Моё здоровье в моих руках	0,5	0,5		28.12.2023	
<i>Я в школе и дома</i>						
17	Мой внешний вид – залог здоровья	0,5	0,5		11.01.2024	
18	Доброречие	0,5		0,5	18.01.2024	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	0,5		0,5	25.01.2024	
20	Бесценный дар- зрение	0,5	0,5		01.02.2024	
21	Гигиена правильной осанки	0,5		0,5	08.02.2024	
22	«Спасатели , вперёд!»	0,5		0,5	22.02.2024	
<i>Чтоб забыть про докторов</i>						
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	0,5	0,5		29.02.2024	

24	Движение это жизнь	0,5		0,5	07.03.2024	
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	0,5		0,5	14.03.2024	
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	0,5	0,5		21.03.2024	
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>						
27	Мир моих увлечений	0,5	0,5		04.04.2024	
28	Вредные привычки и их профилактика	0,5		0,5	11.04.2024	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	0,5	0,5		18.04.2024	
30	В мире интересного	0,5	0,5		25.04.2024	
<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>						
31	Я и опасность.	0,5	0,5		02.05.2024	
32	Лесная аптека на службе человека	0,5	0,5		16.05.2024	
33	Чему мы научились и чего достигли	0,5		0,5	23.05.2024	
	Итого:	16,5	9,5	7		