

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

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Руководитель



Зунникова О.Н.

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Кухмистрова Н.А.

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  


Ушакова Г.М.

Приказ № 264 от «31» августа 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по ФГОС

«ТОЧКА РОСТА»

«Основы здоровой жизни»

для обучающихся 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год

составитель	ФИО
Преподаватель	Телегина И.А.

п. Красногорняцкий 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения программы
3. Содержание программы
4. Календарно-тематическое планирование

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе:

- примерной программы по изучению основ безопасности жизнедеятельности в ходе внеурочной деятельности (Методические рекомендации к учебным пособиям М.В.Мурковой, Э.Н.Аюбова, Д.З.Прищепова, Н.В.Твердохлебова «Основы безопасной деятельности» для 1-4 классов. Внеурочная деятельность, ФГОС. Издательство «Русское слово», 2016г.);

- авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова) // Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2 ч. Ч 2./ - М.: Просвещение, 2007,

- учебное пособие для 3-4 классов, Самкова В.А. «Наш чистый дом» – М.: Русское слово, 2017;

- Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. – М.: Русское слово, 2015.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья, сохранению жизни. И учить вести здоровый образ жизни и сохранять свою и чужую жизнь надо начинать в детстве.

Необходимость данной программы вызвана и тем, что отсутствие культуры питания, самосохранения, соблюдения правил общественной жизнедеятельности у детей ведёт к ухудшению их здоровья, травмированию. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Культура ведения дома – основа здоровой и крепкой семьи. Основы безопасности жизнедеятельности – культура сосуществования и социального поведения в обществе.

#### ***Цель программы:***

- ✓ формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- ✓ формирование социально культурного поведения и жизненного опыта школьника;
- ✓ осознание необходимости применять полученные знания о сохранении жизни в стандартной и нестандартной ситуации.

#### ***Задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- прививать обучающимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать способность предвидеть и предотвращать возможную опасность;
- развивать у детей чувства ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребенка самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;

- воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- формировать важнейшие качества современного культурного человека – долг, честь, терпимость, милосердие.
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с безопасностью и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- развитие представления о правилах этикета, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

*Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):*

- развитие интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля, стрессоустойчивости и самосохранения;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

### 1 класс

**Должны знать:**

- основы здорового питания;
- основы соблюдения безопасного жилища;
- основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Как ухаживать за своим телом;
- общие правила оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях;
- наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дороги при высадке из транспортного средства;
- правила безопасного поведения в парке, скверах;
- опасные животные и насекомые, правила безопасного поведения и меры защиты.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

#### **I. Ключ к моему здоровью.**

1.1. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

1.2. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

1.3. Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи (конкурс проектов)

1.4. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Каша в русском фольклоре (проект-газета) Молочные продукты.

1.5. Если хочется пить. Игра «Музей воды». Значение жидкости для организма человека.

#### **II. Основы здорового образа жизни**

2.1. *Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»*

Как мы взаимодействуем с окружающим миром ( окружающая среда).

Наши потребности: что необходимо человеку для жизни.

Режим дня первоклассника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, умственная и физическая работоспособность, нарушение режима дня, профилактика переутомления.

2.2. *Основы личной гигиены*

Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом.

#### **III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

3.1. *Основные виды травм у детей младшего школьного возраста*

Ожоги. Как уберечься от ожогов.

3.2. *Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых*

Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, укусах насекомых.

#### **IV. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся**

##### *4.1. Безопасное поведение дома*

Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым.

Электричество и газ как источники возможной опасности.

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

«Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище,

##### *4.2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре*

Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.

##### *4.3. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера*

Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь. Где можно и где нельзя играть.

##### *4.4. Безопасное поведение на улицах и дорогах*

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

##### *4.5. Безопасное поведение на природе*

Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека. Одежда по сезону. Погодные условия (ветер, дождь, снег), правила поведения. Опасная вода («Осторожно, тонкий лед!»)

##### *4.6. Безопасное поведение в Интернете.*

Интернет- ловушки. Как не разорить семью. Опасные знакомые. Интернет- вирус и его последствия. Нарушители закона с Интернета и кто такие террористы В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

При организации внеурочных занятий применяется деятельностный подход, который предполагает научить ребенка мыслить, привить ему навыки практических действий. Этому способствуют активные формы и методы обучения, к которым относятся: игра, проблемная ситуация, обучение через деятельность, групповая и парная работа, «оценочная» деятельность обучающихся.

Учитывая неравномерность психического и физического развития детей 7-11-летнего возраста, образовательный процесс по основам здоровой жизни должен быть построен на основе дидактических закономерностей: от простого к сложному; от непонимания к пониманию; от частного к общему; от конкретного к абстрактному; от абстрактного к конкретному.

### **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Для объективности оценивания знаний, умений, навыков и способов деятельности используются следующие формы контроля:

- выполнение практических работ,
- самостоятельные работы,
- творческие письменные работы (сообщения, проекты, исследования).

#### 4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 1 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности	Занятие по плану. Дата	Занятие по факту
1.	Безопасный путь в школу и домой	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу. Безопасные игры на улице (игровая площадка, мяч, велосипед, ролики).	05.09	
2.	Правила перехода дорог Движение пешеходов Дорожные знаки		19.09	
3.	Сигналы светофора и регулировщика	Познакомить с дорожными знаками «Пешеходный переход», «Пешеходная дорожка», «Движение пешеходов запрещено», «Дети», «Подземный переход»	03.10	
4.	Мы- пассажиры, обязанности пассажира		17.10	
5.	Самые полезные продукты	Познакомить обучающихся с полезными продуктами	07.11	
6.	Все ли полезно?	Познакомить обучающихся с опасностями рекламы о продуктах быстрого приготовления и вредных продуктах питания.	21.11	
7.	Полезные напитки.	Познакомить обучающихся с опасностями газированных и «искусственных напитков».	05.12	
8.	Как правильно есть.	Познакомить обучающихся с правилами поведения в столовой.	19.12	
9.	На вкус и цвет товарищей нет!	Знакомство с традициями питания разных народов.	09.01	
10.	Хлеб всему голова.	Познакомить обучающихся с продуктами, которые готовят из «хлебных» злаков.	23.01	
11.	Если хочется пить.	Рассказать обучающимся о значении жидкости для организма человека.	06.02	
12.	Как мы взаимодействуем с окружающим миром?	Рассказать обучающимся, сколько отходов оставляют от себя люди.	27.02	
13.	Окружающая среда.	Формировать понимание нанесения вреда природе человеком от бытовых отходов.	12.03	
14.	Наши потребности: что необходимо человеку в жизни.	Формирование потребностей обучающихся к энерго-и- ресурсосбережению.	02.04	
15.	Режим дня.	Формирование потребности обеспечению собственного здоровья. Профилактика переутомления. Беспорядок и порядок.	16.04	
16.	Как ухаживать за своим телом.	Формирование потребности в умывании и купании.(Осторожно! открытый кран, засоренный слив. Зачем нужна в школе сменная обувь? Зачем нужно мыть руки?)	08.05	
17.	Причины возникновения пожара	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону	22.05	