

Принято
на педагогическом совете
протокол от 28.08.2019 года №1

Утверждаю.
Директор МБОУ ЦО № 12

_____ А.И.Битков

Пр. №394/1 от «_02_» __09__ 2019 г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по ФГОС
"ЗОЖ"
1-4 класс**

1. Пояснительная записка.

Программа формирования здорового образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

2. Цели и задачи.

Цель программы. Формирование здорового образа жизни младших школьников, способствующего познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы.

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безболезненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

3. Особенности программы.

В основу программы здорового образа жизни положены принципы:

- **Научности;** который содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Актуальности;** он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией.
- **Доступности;** в соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объём информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие.

- **Последовательности;** он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.

- **Системности;** определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношение к здоровью, в виде целостной системы.

- **Сознательности и активности;** направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий;
- положительные эмоции.

4. Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2-4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

5. Ожидаемые результаты.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание,

солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на

физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

6. Тематическое планирование. Содержание программы.

1 год обучения – (33 часа).

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Режим дня первоклассника. Режим работы и отдыха.	1
2.	Советы доктора Воды.	1
3.	Друзья: Вода и Мыло.	1
4.	Глаза – главные помощники человека.	1
5.	Подвижные игры.	1

6.	Чтобы уши слышали.	1
7.	Почему болят зубы.	1
8.	Чтобы зубы были здоровыми.	1
9.	Как сохранить улыбку красивой.	1
10.	Подвижные игры.	1
11.	Закаливание организма.	1
12.	Профилактика простудных заболеваний.	1
13.	Зачем человеку кожа.	1
14.	Надёжная защита организма.	1
15.	Если кожа повреждена.	1
16.	Подвижные игры.	1
17.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
18.	Здоровая пища для всей семьи.	1
19.	Сон – лучшее лекарство.	1
20.	Какое настроение?	1
21.	Организм – физиологическая система.	1
22.	Скелет – наша опора.	1
23.	Осанка – стройная спина.	1
24.	Если хочешь быть здоров.	1
25.	Подвижные игры.	1
26.	Я – ученик.	1
27.	Вредные привычки.	1
28.	Я пришёл из школы.	1
29.	Правила безопасного поведения в квартире, на улице, на водоёме.	2
30.	Экстренные службы и их телефоны.	1
31.	Подвижные игры.	1
32.	Обобщающий урок.	1

2 год обучения – (34 часа).

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов
1.	Режим дня второклассника. Режим работы и отдыха.	1
2.	Причина болезни.	1
3.	Признаки болезни.	1
4.	Простудные заболевания.	1
5.	Инфекционные болезни.	1
6.	Прививки от болезней.	1
7.	Какие врачи нас лечат.	1
8.	Какие лекарства мы выбираем.	1

9.	Домашняя аптечка.	1
10.	Отравление лекарствами.	1
11.	Правила сбора лекарственных трав. Ядовитые растения.	1
12.	Подвижные игры.	1
13.	Как организм помогает себе сам.	1
14.	Способы закаливания организма.	1
15.	Режим питания.	1
16.	Пищевые отравления.	1
17.	Отравление ядовитыми веществами.	1
18.	Отравление угарным газом.	1
19.	Правила безопасного поведения дома.	1
20.	Как вести себя на улице.	1
21.	Правила безопасного поведения с огнём.	1
22.	Чем опасен электрический ток.	1
23.	Экстренные службы и их телефоны.	1
24.	Подвижные игры.	1
25.	Способы охраны здоровья в школе.	1
26.	Первая помощь при тепловом ударе.	1
27.	Первая помощь при растяжении связок и вывихах.	1
28.	Первая помощь при переломах.	1
29.	Первая помощь при ушибах и порезах.	1
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
31.	Первая помощь при укусах насекомых.	1
32.	Расти здоровым.	1
33.	Подвижные игры.	1
34.	Обобщающий урок.	1

3 год обучения – (34 часа).

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов
1.	Режим дня третьеклассника. Режим работы и отдыха. Составление режима дня.	1
2.	Твой организм.	1
3.	Организм – физиологическая система. Наши нервы.	1
4.	Как сделать сон полезным. Сон лучшее лекарство. Гигиена сна.	1
5.	Мышцы, кости и суставы. Правила поддержки правильной осанки.	1
6.	Влияние неправильной осанки на здоровье.	1

7.	Моё здоровье в моих руках.	1
8.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
9.	Здоровый образ жизни. Чистота в доме.	1
10.	Свежий воздух для человека. Дышим правильно.	1
11.	Закаливание организма. Виды закаливания.	1
12.	Как правильно одеваться в разное время года.	1
13.	Подвижные игры.	1
14.	Навыки самообслуживания.	1
15.	Обслужи себя сам.	1
16.	Питание и здоровье. Секреты здорового питания. Витамины вокруг нас.	2
17.	Болезни и их лечение. Дети и таблетки.	1
18.	Правила безопасного поведения в школе.	1
19.	Правила безопасного поведения на спортивной площадке.	1
20.	Первая помощь при травмах.	2
21.	Первая помощь при обморожении.	1
22.	Подвижные игры.	1
23.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как отучить себя от них.	2
24.	Компьютер – враг или друг?	1
25.	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	1
26.	Прогулка в лес. Заочное путешествие.	1
27.	Как правильно себя вести на воде. Как научиться плавать (советы).	1
28.	Подвижные игры.	1
29.	Путешествие в страну здоровья. Презентации учащихся.	2
30.	Обобщающий урок. Культура здорового образа жизни.	1

4 год обучения – (34 часа).

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Режим дня четвероклассника. Режим работы и отдыха.	1
2.	Что такое здоровье.	1
3.	Настроение в школе. Отчего зависит настроение.	1
4.	Стресс.	1
5.	Организм – физиологическая система. Работа головного мозга.	1
6.	Закаливание организма. Контрастное обливание.	2

7.	Гигиена организма.	1
8.	Средства по уходу за кожей лица и тела.	1
9.	Питание. Режим питания.	1
10.	Умеем ли мы правильно питаться?	1
11.	Питание в разное время года.	2
12.	Болезни и их лечение. Народная медицина.	1
13.	Бабушкины рецепты.	1
14.	Чистота и здоровье.	1
15.	Чистота и порядок.	1
16.	Почему некоторые привычки называются вредными?	1
17.	Что мы знаем о курении.	1
18.	Злой волшебник – алкоголь.	1
19.	Злой волшебник – наркотик. Наркотик – смерть.	2
20.	Принимаю решение.	1
21.	Я отвечаю за свои решения.	1
22.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	2
23.	День здоровья.	1
24.	Общие правила безопасного поведения во время экскурсий, прогулок, походов.	1
25.	Первая помощь при травмах.	1
26.	Экскурсионные походы.	1
27.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
28.	КВН «Наше здоровье».	1
29.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Презентация.	1
30.	Будьте здоровы! Обобщающий урок.	1

Программа ЗОЖ предусматривает проведение экскурсий, практических занятий, нравственно-этических бесед, чтение книг о медицине для детей. При изучении курса предусмотрена коллективная и самостоятельная работа.