

Комитет администрации города Славгорода по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШУМО учителей
начальных классов
МБОУ «Пригородная СОШ»
протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
МБОУ «Пригородная СОШ»,
протокол № 7
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Пригородная СОШ»
от 30 августа 2021 г.
№ 96

внеурочной деятельности
« Уроки здоровья»
(направление «Спортивно -оздоровительное»)
начального общего образования
для 3 класса на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Ромаданова Гульсум Хабидуловна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Славгород, с. Пригородное, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для 3 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
 - информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
 - развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
 - развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
 - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

– умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметные

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

Планируемый результат:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья

Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Календарно-тематическое планирование» 3 класс (34 часа)

<u>№ п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –во часов</u>	<u>Дата</u>
1-2	Правила здорового образа жизни (проектная работа). Моя физическая активность.	2	
3	Как сохранить своё здоровье до самой старости.	1	
4	Нужно ли заниматься физкультурой?	1	
5	Утренняя оздоровительная гимнастика.	1	
6	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1	
7	Что такое ковид, меры профилактики.	1	
8-9	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП. .	2	
10	Физкультминутки на уроке.	1	
11	Упражнения для глаз.	1	
12	Вы больны.	1	
13	Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1	
14	Домашняя аптечка, термометр.	1	
15	Надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	1	
16	Лекарства. Отравления лекарствами	1	

17-18	Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах)	2	
19	Что вокруг нас может быть опасным?	1	
20	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом	1	
21-22	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	2	
23	Викторина «Кто меня защитит?»	1	
24	Умеешь ли ты плавать?	1	
25	«Отдыхаем без опасности»	1	
26	«Переход и светофор» и «Переходим улицу»	1	
27	«Виды транспорта» и «Правила для пассажиров»	1	
28	Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии»	1	
29	«Один дома»	1	
30	«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	1	
31	Огонь»	1	
32	«Электричество»	<u>1</u>	
33	«Ожог	<u>1</u>	
34	Праздник «Путешествие в страну Здоровье»	<u>1</u>	