

**Министерство образования Иркутской области
Департамент образования города Иркутска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 24
МБОУ г. Иркутска СОШ №24**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов
от 28.08.2023 г, протокол №1.
Руководитель МО М.В. Скрыбина

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по учебно-воспитательной
работе от 28.08.2023 г.
О.М. Иванова

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-10-119/1
от 30. 08.2023 г.
Директор Н.В. Шаравина

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета от 30.08.2023 г,
протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Будь здоров»

(для обучающихся 1-х классов образовательных организаций)

Срок освоения – 1 год

Уровень сложности программы **БАЗОВЫЙ**

Составитель программы: Литвинцева А. Г., учитель начальных классов.

г. Иркутск, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Будь здоров» разработана для занятий с учащимися 1 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения на 33 учебных часа (1 час в неделю) на основе «Примерных программ внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. М. «Просвещение», 2010 г., под редакцией В.А. Горского, учебно - методического пособия Обуховой Л.А., Лемяскиной Н. А., Жиренко О.Е., Москва «ВАКО».

Актуальность программы

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первое место. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства.

Программа «Будь здоров» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Направлена на предотвращения вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Особенности программы

Данная программа строится *на принципах:*

- научности*, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- доступности*, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- системности*, определяющие взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- 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.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы (33 ч.)

1. Я уже школьник.
2. Мои сверстники и друзья.
3. Друзья Вода и Мыло.
4. Глаза – главные помощники человека.
5. Уход за ушами.
6. Здоровые зубы и уход за ними.
7. Как сохранить улыбку красивой.

8. Личная гигиена школьника.
9. Режим дня школьника.
10. Зачем человеку кожа.
11. Если кожа повреждена.
12. Питание – необходимое условие для жизни человека.
13. Здоровая пища для всей семьи.
14. Сон – лучшее лекарство.
15. Настроение в школе.
16. От улыбки станет всем светлей.
17. Поведение в школе.
18. Я среди других.
19. Твоя одежда.
20. Полезные и вредные привычки.
21. Полезные и вредные привычки.
22. Скелет – наша опора.
23. Осанка – стройная спина!
24. Правила поведения на улицах и дорогах.
25. Правила поведения в транспорте.
26. Мой дом и опасности в нём.
27. Подвижные игры.
28. Дружная семья: отдыхаем вместе.
29. Они хотят, чтобы их понимали.
30. Хорошо бы дожить до старости.
31. Если хочешь быть здоров, закаляйся! Правила закаливания.
32. Скоро лето: правила поведения на водоёме.
33. Доктора природы. Итоговое занятие.

Перечень учебно –методического обеспечения

« Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко, Москва «ВАКО» , 2007 г.
«Первоклассник: адаптация к новой социальной среде» Т.А. Соловьева, Е.И. Рогалева, Москва «ВАКО», 2008 год.

Перечень материально – технического обеспечения

Компьютерные средства.

Презентации. Компьютерные диски.

Технические средства обучения.

Доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Компьютер.

Магнитофон.

Учебно-практическое оборудование.

Мячи.

Обручи.

Скакалки.

Оборудование класса.

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Стол учительский.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Стенды для вывешивания иллюстративного материала.

Стол компьютерный.

**Календарно - тематический план
Занятий внеурочной деятельности «Будь здоров»
в 1 классе
на 2023 – 2024 учебный год.**

№ занятий	Тема	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
1.	Я уже школьник.		
2.	Мои сверстники и друзья.	.	
3.	Друзья Вода и Мыло.		
4.	Глаза – главные помощники человека.		
5.	Уход за ушами.		
6.	Здоровые зубы и уход за ними.		
7.	Как сохранить улыбку красивой.		
8.	Личная гигиена школьника.		
9.	Режим дня школьника.		
10.	Зачем человеку кожа.		
11.	Если кожа повреждена.		
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека.		
13.	Здоровая пища для всей семьи.		

14.	Сон – лучшее лекарство.		
15.	Настроение в школе.		
16.	От улыбки станет всем светлей.		
17.	Поведение в школе.		
18.	Я среди других.		
19.	Твоя одежда.		
20.	Полезные и вредные привычки.		
21.	Полезные и вредные привычки.		
22.	Скелет – наша опора.		
23.	Осанка – стройная спина!		
24.	Правила поведения на улицах и дорогах.		
25.	Правила поведения в транспорте.		
26.	Мой дом и опасности в нём.		
27.	Подвижные игры.		
28.	Дружная семья: отдыхаем вместе.		
29.	Они хотят, чтобы их понимали.		
30.	Хорошо бы дожить до старости.		
31.	Если хочешь быть здоров, закаляйся! Правила закаливания.		
32.	Скоро лето: правила поведения на водоёме.		
33.	Доктора природы. Итоговое занятие.		
Итого по программе	33 ч.		
Выполнено			