


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Нартинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол от 25.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР

 МКОУ «Нартинская СОШ
И.И. Мучкаева
26.08.2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Гигиена и здоровье»

Направление: общекультурное
Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Бадмаева Галина Ньюкеевна
учитель начальных классов

п. Нарта 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гигиена и здоровье школьников» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Курс «Гигиена и здоровье школьников» разработан в рамках общекультурного направления развития личности ученика.

Актуальность настоящей дополнительной образовательной программы заключается в том, что здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить воспитательно-образовательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно здоровья.

Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность обучающихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психоэмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Место курса в основной образовательной программе

Данный курс направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться

творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Формы и методы занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это различные модели, методы и технологии обучения, при которых педагог и учащийся пространственно и во времени разделены, поэтому создается среда, с помощью которой происходит их общение в целях обучения. Эта среда может представлять собой получение материалов посредством электронной почты, телефонной связи, быстрого общения через мессенджеры, видеуроки с мастер-классами, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

Формы организации дистанционных занятий:

Урок-конференция с использованием платформы Zoom -урок в реальном времени для группы обучающихся (не более 30 минут одно занятие).

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Организация и сопровождение самостоятельной работы учащихся как отдельная форма организованного взаимодействия - это совместная деятельность преподавателя и обучающегося, основанная на обмене информацией; применяется при наличии минимальных технических возможностей участников образовательных отношений: электронная почта, *sms*-сообщения, *мессенджеры* (WhatsApp, Viber).

Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать педагога, общаться, задавать вопросы.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для учащихся в любое время обучения.

Целесообразно применять общие и специфические методы, связанные с применением средств ИКТ:

словесные методы обучения (рассказ, объяснение, беседа);

наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных пособий, презентаций);

практические методы (практические компьютерные работы);

активные методы (метод проблемных ситуаций, метод проектов, ролевые игры);

Формы работы:

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы. Формы проведения теоретических занятий: беседы, просмотр видеопрезентаций, игры, викторины. Формы проведения практических занятий: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проекты и т.п.

Программа актуальна для учащихся категории младший школьный возраст.

Объем программы рассчитан на 34 часа, срок освоения программы 34 учебных недели 2023-2024 учебного года. Режим занятий - на изучение курса «Гигиена и здоровье школьников» отводится 1 час в неделю.

Критерии и нормы оценки знаний и умений достижений планируемых результатов

Форма подведения итогов – игры, соревнования, конкурсы.

Способы контроля: устный опрос, контрольная работа; проверка самостоятельной работы, игры.

Система оценивания – безотметочная. Используется только словесная оценка достижений учащихся.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты изучения курса:

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, определяющих 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. Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел 3. Тематическое планирование программы

Содержание курса

Одним из результатов преподавания программы «Гигиена и здоровье школьников» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате изучения курса «Гигиена и здоровье школьников» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие»

и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы
Материально-технические условия реализации программы:

Учебное помещение, оснащённое оборудованием и необходимыми техническими средствами обучения, используемыми в образовательном процессе (ноутбук, акустическая система, проектор, проекционный экран).

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия.

Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Обухова, Л.А., Лемякина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980