

***Рабочая программа внеурочной  
деятельности по курсу***

***«Планета здоровья»***

***Возрастная группа обучающихся: 9-12 лет, 4 класс***

***Направление развития личности: спортивно-оздоровительное***

***Срок реализации – 1 год***

Разработана учителем ***С.В.Волковой***

П .Грибоедово 2024г.

## 1. Аннотация

### ***Документы, на основании которых разработана. Рабочая программа:***

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» составлена для занятий внеурочной деятельности учащихся 4 классов в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования МОУ Ивановская СОШ», Плана внеурочной деятельности начального общего образования МОУ «Ивановская СОШ», с использованием авторской программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» (автор Козырева С.Н.); ***Назначение программы:***

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### ***Актуальность программы:***

Актуальность программы заключается в том, что состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. По результатам многочисленных исследований здоровье школьников ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. А ведь дети – это будущее нашего государства. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

### ***Возрастная группа обучающихся, на которых ориентирован курс:***

Рабочая программа внеурочной деятельности ориентирована для детей 1- 4 классов возраст обучающихся - 9-12 лет.

### ***Место курса в плане внеурочной деятельности:***

Рабочая программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

### ***Цели и задачи реализации программы:***

**Целью** Рабочей программы внеурочной деятельности «Планета здоровья» является обеспечение возможности сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

**Задачами**, которые решаются в ходе реализации программы, являются:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- освоение элементарных лингвистических представлений;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;

### ***Формы и методы работы:***

Внеурочная деятельность по курсу «Планета здоровья» основана на формах: индивидуальная, групповая, фронтальная, проектная

Виды деятельности: чтение стихов, сказок, рассказов; постановка драматических сценок, спектаклей; прослушивание песен и стихов; разучивание и исполнение песен; организация подвижных игр; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения; осуществление точечного профилактического массажа.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### ***Вводное занятие «Поход по стране Здоровья»(1 час)***

Игра-путешествие по стране Здоровья.

### ***«Учусь находить друзей»(2 часа)***

Понятие дружба, друг. Составление «Дерева дружбы»

### ***Психогигиена общения(1 часа)*** Общение. Игры.

### ***Режим дня(3 часа)***

Режим дня. Значение его в жизни человека. Составление режима дня.

### ***Защита проекта. «Водичка, водичка-умой моё личико»(6 часов)***

Личная гигиена. Алгоритм умывания. Конкурс на лучшую памятку «А ты не забыл умыться?».

Уход за волосами. Значение кожи для человека.

Гигиена полости рта. Правила ухода за одеждой. Гигиена помещения.

### ***«К здоровью без лекарств» (2час)***

Значения здоровья для человека. «Пчела - природный фармацевт»

### ***«Здоровье –богатство на все времена»(3 часа)***

Ощущение, воображение, представление в жизни человека. Развивающие упражнения.

### ***«Твое Здоровье в твоих руках»(4 часа)***

«Каким я стал» выставка рисунков.

### ***Мой психическое состояние(2часа)***

Внимание, память, эмоции. Практическая работа «Приёмы проверки внимания и памяти»

### ***Учусь принимать решение в опасных ситуациях (4 часа)***

Рассмотреть примеры опасных ситуаций: гололёд, на воде, при пожаре и показать детям как надо выходить из конкретной ситуации.

### ***Посеешь привычку –пожнешь характер(4часа) ,Курить –здоровью вредить***

Памятка «Полезные и вредные привычки». Конкурс рисунков.

### ***Игры на природе(3часа)***

## 3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общего здоровья; проявление позитивных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья; проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

- Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- Предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### ***В коммуникативной сфере:***

- 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;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

**В познавательной сфере:**

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя 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); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

Средством формирования этих действий служит учебный материал, ориентированный на линии развития средствами предмета. **Обучающиеся должны по окончании освоения курса:**

**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. **Уметь:**
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течении дня.

**Формы учета знаний, умений; системы контролирующих материалов (тестовых материалов) для оценки планируемых результатов освоения:** на начальном этапе обучения закладываются элементарные правила здоровьесбережения.

**Контроль** на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, постановки, решение кроссвордов и ребусов), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

**Форма подведения итогов:** итоговой работой по завершению каждой темы являются: игры, творческие конкурсы рисунков, презентации, проекты.

#### 4. Учебно – тематический план 4 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие «Поход по стране Здоровья»	1	0	1
2	Значения здоровья для человека. «Пчела - природный фармацевт»	1	1	1
3	Учусь находить друзей	2	1	1

4	Здоровье –богатство на все времена	2	0	2
5	Режим дня	2	0	2
6	«Водичка,водичка-умой моё личико»	7	1	6
7	К здоровью без лекарств	1	1	0
8	Я познаю мир	2	1	1
9	В здоровом теле- здоровый дух	2	1	1
10	В гостях у гигиены	2	1	1
11	Учусь принимать решение в опасных ситуациях	1	1	1
12	Чтоб расти нам сильными( сказка игра)	2	1	1
13	Летние игры на природе	2	1	1
14	Зимние игры	2	1	1
15	Вредные привычки	2	1	1
16	Я умею дружить	1	0	1
17	Остров Здоровья	1	0	1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
				планируемая	фактическая
<b>1. Вводный курс (1 час)</b>					
1	Вводный курс	Игра- здоровому всё здорово.. Инструкция по Т.Б.	1		
<b>Народные рецепты здоровья. Народные обряды. Народные приметы (3 часа)</b>					
2	Народные рецепты здоровья	Проектная деятельность «Мой мир»	1		
3	Народные обряды	Что я знаю о народных обрядах	1		
4	Народные приметы	Викторина	1		
<b>Здоровый отдых (1 час)</b>					
5	Здоровый отдых	Тренинг	1		
<b>Психология общения (2 часа)</b>					
6	Психология общения	Общение и отношения между людьми	1		
7	Психология общения	Игра Чтоб расти нам сильными( сказка – игра)	1		
<b>Физкультминутка-не шутка(2 часа)</b>					
8	Физкультминутка -не шутка	Разучивание речёвок, игр	1		

9	Физкультминутка -не шутка	Защита проектов : «Физкультминутка-не шутка»	1		
<b><i>Почему люди болеют (2 часа)</i></b>					
10	Почему люди болеют	Встреча с врачом	1		
11	Почему люди болеют	Зависимость,болезнь,лекарства	1		
<b><i>Био ритмы-основа жизнедеятельности человека (2 часа)</i></b>					
12	Биоритмы-основа жизнедеятельност и человека	Мини сочинения «Что я знаю о биоритмах»	1		
13	Биоритмы-основа жизнедеятельност и человека	Практическая работа «Мой режим»	1		
<b><i>Что нужно знать о лекарствах(2 часа)</i></b>					
14	Что нужно знать о лекарствах	Что такое лекарства. Когда и как нужно принимать лекарства. Какие лекарства я знаю	1		
15	Что нужно знать о лекарствах	Игра «Закончи фразу»	1		
<b><i>Ознакомление с элементами точечного массажа(2 часа)</i></b>					
16	Ознакомление с элементами точечного массажа	Тренинг	1		
17	Ознакомление с элементами точечного массажа	Практические навыки массажа	1		
<b><i>Волшебный солнца свет(2 часа)</i></b>					
18	Волшебный солнца свет	Выставка рисунков «Пусть всегда будет солнце»	1		
19	Волшебный солнца свет	Игры на свежем воздухе Если хочешь быть здоров - постарайся	1		
<b><i>Экстренная помощь (3 часа)</i></b>					
20	Экстренная помощь	Службы 01,02,03,04	1		
21	Психология общения	Игра счастливый случай	1		
22	Экстренная помощь	Правила оказания первой медицинской помощи.	1		
<b><i>Человек и его младшие друзья (2 часа)</i></b>					

23	Человек и его младшие друзья	Домашние животные	1		
24	Человек и его младшие друзья	Фотоколлаж	1		
25	Человек и его младшие друзья	Конкурс рисунков «Мой мой младший друг»	1		
<b>Чай не пьёшь откуда силы берёшь?(2 часа)</b>					
26	Чай не пьёшь откуда силы берёшь?	Семейное чаепитие	1	}	
27	Чай не пьёшь откуда силы берёшь?	Рассказы о семейных традициях	1		
<b>Целительная сила воды(2 часа)</b>					
28	Целительная сила воды	Беседа о пользе воды	1		
	Творческая мастерская	Жизнь- радуга			
29	Целительная сила воды	Что я знаю о закаливании, для чего нужно это делать.			
<b>Как понять друг друга без слов (2 часа)</b>					
30	Как понять друг друга без слов	Развитие навыков невербального общения. «Культура жестов»	1		
31	Как понять друг друга без слов	Подвижные игры на развитие координации движения <b>Викторина</b>	1		
<b>Секреты сотрудничества (2 часа)</b>					
32	Секреты сотрудничества	День именинника	1		
33	Секреты сотрудничества	Игра «Мостик дружбы»	1		
<b>Путешествие в страну Здорового образа жизни (2 часа)</b>					
34	Путешествие в страну Здорового образа жизни	Будьте здоровы! Игра путешествие	1		

## Приложение

### Викторина

**“Дай ответ” (по 2 балла за ответ)**

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие “моржи”? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).



12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

## Приложение

### Основные направления воспитательной деятельности

#### 1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»

- 1.1. участие в социальных проектах (благотворительной, экологической, патриотической, трудовой направленности), ориентированные на преобразование окружающего школу социума;
- 1.2. участие в общешкольных праздниках (театрализованные, музыкальные, литературные и т.п.), связанных со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами;
- 1.3. участие в предметной неделе
- 1.4. вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела школы;
- 1.5. индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- 1.6. подготовка и защита индивидуальных проектов;

#### 2 Модуль «Школьный урок»

- 2.1 установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

2.2 побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

2.3 привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

2.4 использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

2.5 применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

2.6 включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

2.7 организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

2.8 инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **3. Модуль «Самоуправление»**

3.1. вовлечение школьников в планирование, организацию, проведение и анализ общешкольных и внутриклассных дел;

3.2. реализация функций школьниками, отвечающими за различные направления работы в классе.

### **4. Модуль «Детские общественные объединения», наставничество**

4.1. оказание лично-ориентированной педагогической, учебной и социальной помощи несовершеннолетним;

4.2. индивидуальная работа с ребенком по выявлению проблем в организации учебной и общественной деятельности.

### **5. Модуль «Экскурсии, походы»**

5.1. проведение виртуальных экскурсий по музеям и улицам города, историческим и памятным местам.

### **6. Модуль «Профориентация»**

6.1. изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования;

6.2. участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет;

6.3. освоение школьниками основ профессии в рамках курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования.

#### **7. Модуль «Школьные медиа»**

7.1. развитие коммуникативной культуры школьников, формирование навыков общения и сотрудничества, поддержка творческой самореализации учащихся.

7.2. освещение наиболее интересных моментов жизни школы, популяризация общешкольных ключевых дел, мероприятий, кружков, секций, деятельности органов ученического самоуправления; размещение созданных детьми рассказов, стихов, сказок, репортажей в социальной сети ВКонтакте на официальной странице школы и на официальном школьном сайте;

#### **8. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»**

8.1. размещение на стенах школы регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ школьников, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в школе;

8.2. озеленение пришкольной территории, разбивка клумб, аллей, оборудование во дворе школы спортивных и игровых площадок, доступных и приспособленных для школьников разных возрастных категорий и категорий здоровья, оздоровительнорекреационных зон, позволяющих разделить свободное пространство школы на зоны активного и тихого отдыха;

благоустройство классных кабинетов, осуществляемое классными руководителями вместе со школьниками своих классов, позволяющее учащимся проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения классного руководителя со своими детьми;

8.3. акцентирование внимания школьников посредством элементов предметноэстетической среды (стенды, плакаты) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах.

#### **12. Модуль «Создание безопасной среды»**

12.1. обучение учащихся основам безопасного образа жизни;

12.2. обучение учащихся основам психологической безопасности;

12.3. работа с родителями по вопросам обучения и воспитания учащихся;

12.4. работа с педагогами по вопросам повышения уровня психологической компетенции;

12.5. обучение учащихся правилам БДД;

12.6. профилактика буллинга, жестокого обращения с детьми и суицидального риска

12.7. повышение психологической компетентности педагогов, учащихся и их родителей.

#### **13. Блок «Жизненные ценности»**

13.1. . вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела школы;

13.2. формирование у школьников социальной адаптации, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно

устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом; стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся; улучшение социально-психологического климата в школьных коллективах;

13.3. выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;

13.4. оказание психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы, так и в период трудной жизненной ситуации;

13.5. изучение особенностей личностного развития учащихся класса через наблюдение за поведением школьников в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;

13.6. поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклассниками или учителями, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется классным руководителем в задачу для школьника, которую они совместно стараются решить.

13.7. коррекция поведения ребенка через беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы;

13.8. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

13.9. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.