

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

Утверждено

Директор МКОУ ООШ д. Подгорцы

Н.В.Киселева

Приказ № 130 от « 30 » августа 2024 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
3 класс,
духовно-нравственному направлению
на 2024 -2025 учебный год

Рабочую программу составила
Буйко Светлана Геннадьевна,
учитель начальных классов
первой категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 3 класса и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом МО и науки РФ от 06.10.2009г. №373.

Цель курса :

создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности:

Программа курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» направлена на у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности:

На внеурочную деятельность «Планета здоровья» отведено в 3 классе -34 часа (1 час в неделю)

Описание ценностных ориентиров содержания программы:

Ценность здоровья - 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;

Ценность здорового питания- признание факторов, оказывающих влияющих на здоровье; правильное (здоровое) питание и его режим; полезных продуктах;

Ценность самоорганизации- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

Ценность ЗОЖ –осознание причин возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; формирование знаний об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

Ценность эмоционального состояния - осознание влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Ценность общения - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ценность человека - как разумного существа , стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: психическом, физическом и социально – нравственном здоровье.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по духовно – нравственному направлению «Планета здоровья» являются:

- осознавать необходимость самовоспитания;
- понимать ценность таких важных качеств, как взаимопонимание, уверенность, сдержанность;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения в отношении с родителями, друзьями, учителями, делать выбор, как поступить;
- понимать необходимость учения, выраженное в преобладании учебно-познавательных мотивов;
- осознавать устойчивые этические предпочтения и ориентация на здоровый образ жизни как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметными результатами программы курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- составлять план проблемной ситуации совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- умение слушать и понимать речь других;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
3. **Предметными** результатами реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений:

Предметными результатами

реализации программы курса «Планета здоровья» является формирование следующих знаний и умений:

Учащиеся должны знать:

- значение самовоспитания для человека;
- необходимость владения качествами: уверенность, бесстрашие, сдержанность;
- основные правила поведения в различных местах;
- правила поведения по отношению к друзьям и родителям;
- культуру здорового образа жизни.

Уметь:

- заниматься самовоспитанием;
- правильно вести себя дома и вне дома;
- правильно вести себя по отношению к друзьям и родителям;
- вести здоровый образ жизни.

Учащиеся должны знать:

- об эмоциях, положительных и отрицательных; о чувствах и поступках, стрессе;
- о вреде алкоголя, курения, наркотиков;
- правила поведения по отношению к друзьям и родителям;
- о культуре здорового образа жизни.

Уметь:

- управлять своими эмоциями и чувствами, уметь вести себя во время стресса;
- заниматься самовоспитанием, уметь сказать «нет»;
- правильно вести себя по отношению к друзьям и родителям;

Содержание курса внеурочной деятельности:

1. Самовоспитание. (11ч.) Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешим делать добро. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек.

2. Поведение дома и вне дома. (14ч.) Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание.

Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам.

3. Поведение по отношению к друзьям и родителям. (6ч.) Умей организовать свой досуг. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

4. Я за здоровый образ жизни. (3ч.)

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика деятельности
1		Самовоспитание 11 часов Как воспитывать уверенность и бесстрашие	Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.
2		Учимся думать	Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».
3		Спешите делать добро	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».
4		Поможет ли нам обман	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа
5		«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.
6		Надо ли прислушиваться к советам родителей	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».
7		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?»
8		Все ли желания выполнимы	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - ревушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.
9		Как воспитать в себе сдержанность	Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
10		Как отучить себя от вредных привычек	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки».
11		Как отучить себя от вредных привычек	Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.
12		Поведение дома и вне дома (14 часов) Я принимаю подарок	Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».
13		Я дарю подарки	Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г.Остера «Если друг на день рожденья...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».
14		Наказание	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.
15		Одежда	Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении

			Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.
16		Ответственное поведение	Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».
17		Боль	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».
18		Сервировка стола	Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».
19		Правила поведения за столом	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»
20		Ты идешь в гости	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»
21		Как вести себя в транспорте и на улице	Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».
22		Как вести себя в театре, кино, школе	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».
23		Умеем ли мы вежливо обращаться	Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24		Умеем ли мы разговаривать по телефону	Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».
25		Помоги себе сам	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».
26		Поведение по отношению к друзьям и родителям.(6 часов) Умей организовать свой досуг	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).
27		Что такое дружба	Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».
28		Кто может считаться настоящим другом	Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»
29		Как доставить родителям	Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме.

		радость	Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».
30		Если кому -нибудь нужна твоя помощь	Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек»
31		Спешите делать добро	Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.
32		Я за здоровый образ жизни.(Зчас) Огонек здоровья	Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.
33		Путешествие в страну здоровья	Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.
34		Культура здорового образа жизни	Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.