МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
Заседание ШМО учителей начальных классов МКОУ «Вихоревская СОШ №10» Протокол №1 от «31» августа 2022г. Руководитель МО _____/ Доценко Л.Н.	Заседание МС МКОУ «Вихоревская СОШ №10» Протокол №1 от «31» августа 2022г. Зам.директора по УМР _____/Ангел Л.Л.	Приказ №236 от «31» августа 2022г. Директор МКОУ «Вихоревская СОШ №10» _____/ Орлова В.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Школа докторов Природы»

для обучающихся 1 классов

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработала:
Садовникова Н.В.
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

Вихоревка

Данная программа внеурочной деятельности «Школа докторов Природы» по спортивно-оздоровительному направлению разработана для занятий обучающихся 1 -х классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС НОО

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Отличительные особенности данной программы. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Программа внеурочной деятельности «Школа докторов Природы» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков гигиенического поведения, конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;

- правилам пользования электрическими приборами;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет. Сроки реализации программы — 4 года.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий – 1 час в неделю/ 33 часа в год.

Для реализации программы предлагаются следующие методы: *наглядный, словесный, практический.*

Наглядный метод: просмотр фильмов, слайдов, презентаций; экскурсии; наблюдения; целевые прогулки.

Словесный метод: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

Практический метод: проведение игр (дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.); постановка праздничных концертов, конкурсов, викторин; проведение экскурсии различной направленности; организация вечеров с родителями, для родителей;

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Школа докторов Природы» необходима материально-техническая база:

1. *Учебные пособия:*

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,)солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика

для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы.

2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1час в неделю, 33 часа

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностными результатами программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни «Школа докторов Природы» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

Предполагаемый результат:

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа докторов Природы» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

Тема 1. Признаки здоровья.

Беседа «Значение здоровья для человека», «Признаки здорового человека». Загадки. Пословицы о здоровье. Работа в тетради.

Тема 2. Забота о здоровье.

Беседа «Забота о здоровье». Работа по картинкам. Работа в тетради. Пословицы. Игра «Полезно – вредно».

Тема3. Здоровье и болезни.

Беседа. Признаки больного человека. Работа по картинкам. Работа в тетради. Составление памятки «Как помочь организму защититься от инфекций».

Тема 4. Ты растёшь.

Беседа. Рассказ учителя. Работа по картинкам. Работа в тетради. Игра «Последовательность».

Тема 5.Режим дня.

Рассказ учителя. Работа по картинкам. Работа в тетради. Беседа.

Песня «Улыбка» муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского. Загадка. Стихотворение К. Ладонщиков «Зазвонил будильник», Л. Воронкова «Маша – растеряша», С. Михалков «не спать». Беседа. Игра «Плохо – хорошо». Работа в тетради.

Тема 6. Твоё рабочее место.

Беседа. «Твое рабочее место». Работа по картинкам. Игра «Правильно – неправильно».

Советы «Твоё рабочее место».

Тема 7. Твоя осанка.

Беседа. «Правильная осанка». Комплекс упражнений для правильной осанки. Работа в тетради. Правила для поддержания правильной осанки.

Тема 8. Будь чистым и аккуратным.

Беседа. Загадки. Отрывок из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр». Советы Доктора Воды «Как надо правильно мыть руки». Работа в тетради. Стихотворение Г. Остера «Вредные советы». Работа по картинкам.

Тема 9. Уход за телом и волосами.

Беседа. Памятка «»Как надо правильно мыть руки». Работа по картинкам. Стихотворение А. Барто «Нужно мыться непременно».

Тема 10. Уход за зубами.

Беседа «Что вредно для зубов», «Зачем человеку зубная щётка? Загадки. Стихотворение «Как поел, почисти зубки», В Степанов «Советы» зубного врача. Игра «Правильно – неправильно». Работа в тетради.

Тема 11. Уход за глазами.

Беседа. Загадки. Заучивание слов «Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу». Проведение опыта. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки.

Тема 12. Уход за ушами и носом.

Беседа. Проведение опыта. Памятка «Что надо делать, чтобы сберечь органы слуха». Работа по картинкам.

Тема 13. Здоровье и питание.

Беседа по теме. Загадки. Продолжи сказку. Работа по картинкам. Советы доктора Здоровой Пищи. Анализ ситуации (чтение и обсуждение стихотворения «С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»). Правила поведения за столом. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Работа в тетради.

Тема 14. Движение и здоровье.

Беседа по теме. Работа по картинкам. Подвижные игры и забавы. Спортивные игры. Работа в тетради.

Тема 15. Как закаляться.

Беседа по теме. Составление рассказа по картинкам «Закаливание детей летом и зимой». Чтение и обсуждение стихотворения Т. Лысенко «Ой, болят у зайца уши». Работа в тетради.

Тема 16. Цени жизнь и здоровье.

Беседа «Окружающая среда». Работа по картинкам. Продолжи предложения. Рассказ детей «Мои любимые игрушки». Чтение и обсуждение стихотворения А. Л. Барто «Ссора». Работа в тетради.

Тема 17. Твои права. Кто может тебе помочь.

Беседа по теме. Работа по картинкам. Игра «Разрешается – запрещается». Работа в тетради.

Тема 18. Семья и здоровье.

Беседа по теме. Работа по картинке «Кто кому помогает», «Забота о здоровье в семье друг друга». Чтение стихотворения Я. Акима «моя родня».Работа в тетради. Стихотворение Б. Белова «Весёлая работа».

Тема 19. Твои друзья.

Беседа по теме, по картинкам. Работа в тетради. Песня «Дружба».

Тема 20. Один дома.

Беседа «Безопасные места для игр». Стихотворение Б. Белова «Никого в квартире нет…» Рассказ учеников «Один дома». Работа по картинкам, обсуждение. Работа в тетради. Памятка «Правила пользования электрическими приборами».

Тема 21. Опасность от огня, газа, воды, отравления.

Беседа по теме, работа по рисункам, обсуждение. Правила обращения с огнём, газом, водой, с лекарствами. Вызов экстренных служб. Работа в тетради.

Тема 22. Безопасность в лифте.

Беседа по теме. Работа по рисункам. Правила поведения в лифте. Работа в тетради.

Тема 23. Осторожно: незнакомые люди.

Беседа по теме. Правила поведения с незнакомыми людьми. Сказка «Волк и семеро козлят». Работа по картинкам; в тетради.

Тема 24. Безопасность в школе.

Беседа по теме. Работа по картинкам; в тетради. Правила поведения в школе для учащихся. . Игра «Знаешь ли ты правила?» Анализ ситуаций. Чтение и обсуждение стихотворения Б.Заходера «Перемена», отрывков из рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», в столовой».

Тема 25. Если ты заблудился.

Беседа по теме по картинкам, обсуждение. «К кому и как можно обратиться за помощью, если заблудился». Работа в тетради.

Тема 26.Безопасность на улице. Дорога в школу.

Беседа по теме. Стихотворения Н. Сорокин «Там, где шумный перекрёсток». С Михалков «Если свет зажёгся красный». Работа по картинкам, обсуждение. Памятка «Переход улицы». Рассказ учеников «Дорога в школу». Работа в тетради.

Тема 27. Ты – пассажир.

Рассказ учителя. Беседа по картинкам. Правила пользования общественным транспортом. Работа в тетради.

Тема 28. Безопасный отдых.

Рассказ учителя. Беседа по картинкам. Стихотворение «Как шофёр не тормозит». Правила «Безопасный отдых в лесу, на воде». Работа в тетради.

Тема 29. Настроение и здоровье.

Загадки. Беседа «Хорошее настроение». Работа по картинкам. Стихотворение Б.Белова «С добрым утром!» Обсуждение. Работа в тетради.

Тема 30. Правила общения.

Работа по картинкам. Правила общения. Стихотворение О.Дриз «Добрые слова не лень». Работа в тетради.

Тема31. Береги и укрепляй здоровье».

Пословицы. Чтение и обсуждение сказки «Умей подождать». Советы на лето. Работа в тетради.

Обобщение.

Правила сохранения и укрепления своего здоровья (советы докторов Природы), правила поведения в разных жизненных ситуациях.

Тематическое планирование.
1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Признаки здоровья. (3ч.)		
1.	Признаки здоровья.	1
2.	Забота о здоровье.	1
3.	Здоровье и болезни.	1
Ты растёшь.(12ч.)		
4.	Ты растёшь.	1
5.	Режим дня.	1
6.	Твоё рабочее место.	1
7.	Твоя осанка.	1
8.	Будь чистым и аккуратным.	1
9.	Уход за телом и волосами.	1
10.	Уход за зубами.	1
11.	Уход за глазами.	1
12.	Уход за ушами и носом.	1
13.	Здоровье и питание.	1
14.	Движение и здоровье.	1
15.	Как закаляться.	1
Цени жизнь и здоровье.(4ч.)		
16.	Цени жизнь и здоровье.	1
17.	Твои права.	1
	Кто может тебе помочь.	1
18.	Семья и здоровье.	1
19.	Твои друзья...	1
Безопасность жизни. (9ч.)		
20.	Один дома.	1
21.	Опасность от огня, газа, воды, отравления.	1
22.	Безопасность в лифте.	1
23.	Осторожно: незнакомые люди.	1
24.	Безопасность в школе.	1
25.	Если ты заблудился.	1
26.	Безопасность на улице.	1
	Дорога в школу.	1
27.	Ты - пассажир.	1
28.	Безопасный отдых.	1
Настроение и здоровье.(2ч.)		
29.	Настроение и здоровье.	1
30.	Правила общения.	1
31.	Береги и укрепляй здоровье.	1

32-33	Обобщение.	1