

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа города Багратионовска»

238420, Калининградская обл., г. Багратионовск, ул. Пограничная, д.68. тел. (8-40156) 3-22-63, 3-27-46

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Алёхина И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя  
Школа города Багратионовска»



Жаркова Г.Р.

Протокол №9

«01» 06 2023 г.

«06» 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Страна Здоровья»**  
4 класс

Учитель: *Аглушевич Татьяна Павловна*

г. Багратионовск  
2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Страна Здоровья» для 4 классов разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- ПИСЬМО Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа города Багратионовска» на 2023-2024 учебный год; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей обучающихся).

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности «Страна Здоровья»**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья» является формирование следующих умений:

- **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, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. 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.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. **Познавательные УУД:**

- 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); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

## 3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
  - *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).
  - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- 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, 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- Организация экскурсий,
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Посещение спортивных секций
- Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками.
- Динамические паузы и прогулки в начальной школе.
- Участие в спортивных соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Страна Здоровья»

Программа «Страна Здоровья» предназначена для обучающихся 4 класса. Составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс - 34 часа в год. Содержание программы раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель:** 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.

**Задачи:** представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

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

**Знать:** основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**Уметь:** составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,

обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	ЦОР
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
II	Питание и здоровье	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
III	Моё здоровье в моих руках	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
IV	Я в школе и дома	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
V	Чтоб забыть про докторов	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/43/4/">https://resh.edu.ru/subject/43/4/</a>
	Итого:	34	

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата (план)	Дата (факт)
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4		
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		
1.2	Правила личной гигиены	1		
1.3	Физическая активность и здоровье	1		
1.4	Как познать себя	1		
II	<b>Питание и здоровье</b>	5		
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания			
2.5	«Богатырская силушка»	1		

III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7		
3.1	Домашняя аптечка	1		
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1		
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		
3.6	Отдых для здоровья	1		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6		
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1		
4.3	Мой внешний вид – залог здоровья	1		
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
4.5	«Доборечие»	1		
4.6	Делу время , потехе час.	1		
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4		
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		
5.3	Движение это жизнь	1		
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4		
6.1	Размышление о жизненном опыте	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1		
6.3	Школа и моё настроение	1		
6.4	В мире интересного.	1		
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4		
7.1	Я и опасность.	1		
7.2	Лесная аптека на службе человека	1		
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1		
7.4	«Умееете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
	Итого:	34		