

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки города Москвы

Школа при Посольстве России в Египте

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
общеобразовательной школы
при Посольстве России в
Египте
Протокол № 1
От 28.08.23

«УТВЕРЖДЕНО»

ПОСЛОМ РОССИИ В
ЕГИПТЕ
Г.Е. БОРИСЕНКО
Приказ № 179
от 29.08.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Внеурочная деятельность
«Час здоровья»
(для 1 класса)

Каир 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предлагаемый курс внеурочной деятельности «Час здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс внеурочной деятельности «Час здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Час здоровья» рассчитана на обучающихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

Цели и задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

При решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1 класса.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю.

1 год обучения- 33 часа;

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Методы и приёмы работы.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Час здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Час здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в

общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надёжности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания этапа начальной подготовки учащиеся узнают:

- -об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- -упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- -гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

научатся:

- -выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;
- -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания I года обучения учащиеся узнают

- задачи общей физической подготовки;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, лапта) и подвижных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

научатся:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Содержание программы

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата | |
|---|---------------------------|------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Дружи с водой. | 2 | | |
| 2 | Забота об органах чувств. | 5 | | |
| 3 | Уход за зубами. | 4 | | |
| 4 | Уход за руками и ногами. | 1 | | |
| 5 | Забота о коже | 1 | | |
| 6 | Как следует питаться | 2 | | |
| 7 | Как сделать сон полезным. | 1 | | |
| 8 | Настроение в школе | 1 | | |
| 9 | Настроение после школы | 1 | | |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|
| 10 | Поведение в школе | 2 | | |
| 11 | Вредные привычки. | 2 | | |
| 12 | Мышцы, кости и суставы | 2 | | |
| 13 | Как закаляться. | 1 | | |
| 14 | Как правильно вести себя на воде | 1 | | |
| 15 | Народные игры | 2 | | |
| 16 | Подвижные игры. | 2 | | |
| 17 | Доктора природы | 3 | | |

Всего: 33 часа