

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.А.АНКУДИНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического совета Руководитель методического совета школы _____ С.П.Дадонова (протокол от 26.08.2022 г. №1)	ПРОВЕРЕНО заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБОУ ООШ № 13 г. Новокуйбышевска _____ А.А. Федькина 29.08.2022	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ООШ №13 г. Новокуйбышевска _____ Н.Г. Дынина (приказ от 30.08.2022 г. № 156 - од)
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье»
для 1-4 классов**

Ожидаемые результаты реализации программы

Потребностно-мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание обучающимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно-ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых обучающемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для обучающихся начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

Деятельностно-поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или / и сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый год

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и

здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

Хотим быть здоровыми – действуем! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Содержание деятельности

Второй год обучения

Ещё раз о здоровье. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем. Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Третий год обучения.

Еще раз о здоровье. От чего зависит твое здоровье. В чём ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живёт человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки - в чём отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья - настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми - действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Содержание деятельности

Четвёртый год обучения.

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что даётся тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья - своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Тематический план

1 год обучения.

№ занятия	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1	1	
2	Что такое здоровье и от чего оно	1	1	

	зависит.			
3	Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1		1
4	Зачем мы едим. Значение питания для человека	1	1	
5	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1	1	
6	Почему надо употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.	1		1
7	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение количество жиров, сахара и соли.	1	1	
8	О рациональном питании.	1		1
9	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1	1	
10	Консерванты и здоровье.	1	1	
11	Ядовитые ягоды и грибы.	1	1	
12	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	1	1	
13	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)	1	1	
14	Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка.	1		1
15-16	Утренняя зарядка и другие виды физическая активность.	2	1	1
17-18	Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия.	2	1	1
19	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	1	1	
20	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	1	1	
21-22	Как оказать первую помощь.	2	1	1
23	Непрерывность жизни. Рождение.	1	1	
24	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1	1	
25-26	Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма.	2	1	1
27-28	Как развить свое тело и душу.	2	1	1
29	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1		1
30-31	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они.	1	1	
32	Как научиться жить среди различных людей.	1	1	
33-34	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	2	1	1
	Итого:	33	22	11

**Тематический план
2 год обучения**

№ занятия	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим.	1	1	
2	Рождение, жизнь и смерть.	1	1	
3	Сколько живет человек. Как продлить молодость.	1		1
4-5	Мужчины и женщины, мальчики и девочки – в чем отличия между ними: внешние и внутренние.	2	1	1
6-7	Как нужно относиться друг к другу.	2	1	1
8	Дружба, любовь, семья.	1	1	
9	Ты т твоя семья – настоящая т будущая.	1	1	
10	Твое отношение к членам семьи: любовь. Уважение. доброта, взаимопомощь.	1	1	
11	Что такое общество	1	1	
12	Почему люди живут вместе	1	1	
13	Твое окружение: семья, друзья, школа, ул.	1	1	
14	Доброе и злое среди людей	1	1	
15-16	Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае	2	1	1
17	Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел	1		1
18	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию	1	1	
19	Страх и тревога	1	1	
20	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха	1		1
21	Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков.	1	1	
22-23	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым	2	1	1
24-25	Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие	2	1	1
26	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.	1	1	
27-28	Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии).	2	1	1

	счастливой жизни, здоровье)			
29-30	Что ты ценишь в жизни больше всего	2	1	1
31-32	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно	2	1	1
33-34	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом. Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	34	12	12

**Тематический план
3 год обучения**

№	Темы занятий	Количество часов	Теория	Практика
	<u>Познай себя</u>	6	3	3
1	1.Твои жизненные ценности	1	1	
2	2. Ты и твоё здоровье.	1	1	
3	3. От чего зависит твоё здоровье.	1	1	
4	4. Что дается тебе от рождения	1		1
5	5. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1		1
6	6. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1		1
	<u>Правила общения</u>	6	3	3
7	1.Почему важно общаться с другими людьми.	1	1	
8	2. Общение и здоровье.	1		1
9	3. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми.	1		1
10	4. Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	1	1	
11	5. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.	1	1	
12	6. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.	1		1
	<u>Общение и конфликты</u>	8	4	4

13	1.Что такое конфликты.	1	1	
14	2. Почему возникают конфликты между людьми.	1		1
15	3. Кто может стать участником конфликта.	1		1
16	4. Как найти пути решения конфликтной ситуации.	1	1	
17	5. Посредничество.	1	1	
18	6. Как научиться прощать.	1		1
19	7.Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс.	1		1
20	8.Конфликты и здоровье.	1	1	
	<u>Здоровье и эмоции</u>	4	2	2
21	1. Твои чувства, эмоции и здоровье.	1	1	
22	2.Положительные и отрицательные эмоции.	1	1	
23	3.Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями	1		1
24	4.Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.	1		1
	<u>Школа и здоровье</u>	7	4	3
25	1.Зачем человеку нужна школа.	1	1	
26	2.Как научиться учиться.	1		1
27	3..Причины успехов и неудач на уроках.	1	1	
28	4.Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1		1
29	5.Правила познания и школьные предметы	1	1	
30	6.Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке.	1	1	
31	7.Составление планов и опорных конспектов.	1		1
	<u>Знаешь, как быть здоровым.— действуй!</u>	6	3	3
32	1.Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1	1	

33	2. Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1		1
34	3. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1	1	
35	4. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1		1
36	5. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым.	1		1
37	6. Планируем все вместе.	1	1	
	Итого за четвертый год	37	19	18

Тематический план 4 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов	Теория	Практика
1	Познай себя	5	2	3
2	Правила общения	5	3	2
3	Общение и конфликты	8	3	5
4	Здоровье и эмоции	4	2	2
5	Школа и здоровье	7	4	3
6	Знаешь, как быть здоровым, — действуй!	5	2	3
	Всего:	34	16	18

Литература

1. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С. Гладышева ; министерство образования Нижегород. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

2. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

3. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

4. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

5. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.

6. Абросимова, И. Ю. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников : методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ, 2009. — 32 с.