

Приложение к ООП НОО утвержденная
Приказом № 87 от 28.08.2024г.

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Кежемская СОШ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

п. Кежемский, 2024г.

Содержание курса внеурочной деятельности

Курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела.

Основные разделы программы.

-В здоровом теле - здоровый дух. «Режим дня. Культура и режим питания».

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике. Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и

придерживаться его в дальнейшем. Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья. Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

-Помоги себе. «Учусь взаимодействовать».

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых. В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

-Полезные привычки. «Умей настаивать на своем».

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться. Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая уберёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка. Не менее важный аспект

это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказываемая правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

-Вредные привычки. «Курение».

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.) Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выбор окружения и образа жизни. Таким образом, практические занятия по программе “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения учебного предмета будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться работать по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию,

отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

• оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

• слушать и понимать речь других;

• договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

• учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Планируемые результаты освоения учебной программык концу 2-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

рассказывать о своих вкусах и увлечениях;

• перечислять здоровые увлечения;

• узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;

• тренироваться в невербальном общении;

• научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;

• определять безопасные ситуации и опасные ситуации;

• говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;

• узнать о вреде сигарет и алкоголя;

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программык концу 3-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

• узнать о внешности и чертах характера людей;

• получить представление о самооценке;

• научиться оценивать себя;

• узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;

• научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;

• узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;

• получить представление о возможности отказа в ситуации давления;

• научиться преодолению неуверенности в себе;

• узнать о вредном влиянии курения на здоровье;

• научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Планируемые результаты освоения учебной программык концу 4-го года обучения

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

• узнать о качествах, достойных уважения;

• научиться анализировать своих привычек учениками;

• узнать о привычках, укрепляющих здоровье;

• узнать о важных для дружбы условиях, качествах и связи дружбы и социального

здоровья;

- познакомиться с видами давления;
- узнать способы сопротивления давлению;
- познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;

приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Гигиена одежды и обуви.	1ч
2	Режим дня. Сон.	1ч
3	Пищевая пирамида- основа питания	1ч
4	Вода как источник жизни	1ч
5	Мой характер.	1ч
6	Как воспитывать силу воли.	1ч
7	Как воспитывать уверенность	1ч
8	Проект «Мой характер»	1ч
9	Учусь оценивать себя сам	1ч
10	Почему мы говорим неправду. Поможет ли обман.	1ч
11	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.	1ч
12	«Неправда-ложь» в литературных произведениях.	1ч
13	Почему мы не слушаем родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1ч
14	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга.	1ч
15	Надо уметь сдерживать себя.	1ч
16	Как воспитывать в себе сдержанность.	1ч
17	Надо уметь сдерживать себя.	1ч
18	Как воспитывать в себе сдержанность.	1ч
19	Учусь взаимодействовать. Как научиться разговаривать с людьми.	1ч
20	Что такое интонация.	1ч
21	Как научиться преодолевать трудности.	1ч
22	Плохие привычки (грызть ногти и т. д.)	1ч
23	Как следует относиться к наказаниям.	1ч
24	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1ч
25	Что делать если не хочется в школу.	1ч
26	Умей организовать свой досуг.	1ч
27	Учусь настаивать на своем.	1ч
28	Становлюсь уверенней.	1ч
29	Когда на меня оказывают давление.	1ч
30	Умей сказать нет.	1ч
31	Умей отстаивать своё мнение.	1ч
32	Курение и здоровье.	1ч
33	Культура здорового образа жизни.	1ч
34	Итоговое занятие	1ч

3 класс

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Вводный урок. «Что такое полезные привычки?»	1ч
2	Что такое вкусы и увлечения?	1ч
3	Увлечения школьников. Коллекционирование.	1ч
4	Увлечение домашними животными.	1ч
5	Увлечение спортом.	1ч

6	Увлечение чтением.	1ч
7	Компьютер – друг или враг?	1ч
8	Хобби знаменитых людей.	1ч
9	Тренинг " Вкусы и увлечения "	1ч
10	Проект «Увлечения нашего класса».	1ч
11	Учусь находить новых друзей.	1ч
12	Учусь находить интересные занятия	1ч
13	Как правильно дружить.	1ч
14	Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные занятия».	1ч
15	Моя дорога к профессии.	1ч
16	Проект «Мои друзья».	1ч
17	Учусь находить новых друзей	1ч
18	Учусь находить интересные занятия	1ч
19	Тренинг «Выразительные движения».	1ч
20	Моя дорога к профессии.	1ч
21	Опасные ситуации дома.	1ч
22	Опасные ситуации на улице и во дворе.	1ч
23	Викторина по правилам дорожного движения.	1ч
24	Опасные ситуации во время отдыха на природе.	1ч
25	Опасность контактов с незнакомыми людьми.	1ч
26	Викторина «Опасные ситуации и выход из них».	1ч
27	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1ч
28	Тренинг «Рациональное принятие решений в различных ситуациях».	1ч
29	Проект «Опасные и безопасные ситуации»	1ч
30	Правда об алкоголе.	1ч
31	Правда о курении.	1ч
32	Чтение и анализ сказки «Трубка и медведь».	1ч
33	Конкурс рисунков о ЗОЖ.	1ч
34	Тренинг «Курить – здоровью вредить».	1ч

4 класс

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Самоуважение.	1ч
2	Дружба. Учусь оценивать себя сам.	1ч
3	Дружба. Учусь взаимодействовать.	1ч
4	Влияние полезных привычек на здоровье человека.	1ч
5	Учусь сопротивляться давлению.	1ч
6	Учусь говорить «нет».	1ч
7	Общение. Взаимопонимание.	1ч
8	Умение дружить.	1ч
9	Я принимаю подарок.	1ч
10	И снова алкоголь. Метод: «Смотри. Думай. Решай».	1ч
11	Мы все такие разные – но мы вместе. Толерантность.	1ч
12	Конкурс рисунков «Мы все такие разные – но мы вместе.»	1ч
13	Медиабезопасность.	1ч
14	Службы срочной помощи.	1ч
15	Проект «Службы скорой помощи»	1ч
16	Вандализм.	1ч

17	Чужое имущество. Ответственность за нанесение вреда чужому.	1ч
18	Курить – здоровью вредить.	1ч
19	Как противостоять первичному вовлечению к табакокурению.	1ч
20	Викторина «Мое здоровье – мое богатство».	1ч
21	Как нужно одеваться.	1ч
22	Игра «Наше здоровье».	1ч
23	Конфликты и пути их разрешения. Компромисс	1ч
24	Безобидны ли драки?!	1ч
25	Расту законопослушным	1ч
26	Как надо относиться к наказаниям.	1ч
27	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1ч
28	Проект «Помоги себе сам»	1ч
29	Все ли желания выполнимы?	1ч
30	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1ч
31	«Неправда — ложь» в пословицах и поговорках.	1ч
32	Тестирование «Оцени себя сам».	1ч
33	Я становлюсь увереннее.	1ч
34	Я – здоровый, уверенный и самодостаточный человек	1ч