

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО "Хоринский район"

МБОУ «Зун – Хурайская ООШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Дамбиева М.В.

/  /

Приказ №3 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровье всему голова»

для обучающихся 1-4 классов

Поселок Зун - Хурай 2023

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Здоровье – всему голова» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного.

Цель программы: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, воспитание у детей культуры питания, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни.

Данная рабочая программа может быть реализована в смешанном (комбинированном) режиме с использованием ЭО и ДОТ.

Блоки программы «Здоровье – всему голова»

1 блок	Здоровое питание	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
2 блок	В гармонии с окружающим миром	Дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3 блок	Законы здоровья	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.
4 блок	Мой организм – целая планета	Содержание раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и

		укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях. Даётся понятие об иммунитете, о закаливающих процедурах, Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
5 блок	Движение-это жизнь	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Здоровье – всему голова» изучается в 1 – 4 классах 34 учебных часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность научиться: применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.	1	1	2
3	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.	1	1	2
4	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).	1	1	2
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».	2	1	3
6	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.	1	1	2
7	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года.	2	1	3
8	Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).	1	2	3
9	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.	1	1	2
10	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода,	1	1	2

	кисель, вода, кефир, какао).			
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена».	1	1	2
12	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусоности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».	1	2	3
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты».	1	1	2
14	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
15	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты».		1	2
16	Праздник урожая.	-	1	1
Итого		16	17	34

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место». Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.(2 часа)

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

Тема 3. Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.(2 часа)

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую). (2 часа)

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша». (3 часа)

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение». Конкурс «Кашевар». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.(2 часа)

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. (3 часа)

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). (3 часа)

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.(2 часа)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 10. Как утолить жажду(квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).(2 часа)

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». (2 часа)

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусоности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».(3 часа)

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». (2 часа)

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

Тема 14. Промежуточная аттестация. Тест (1 час)

Тема 15. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты». (1 час)

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

Тема 16. Праздник урожая (1 час)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата фактич.	Дата коррект.
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место»	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Игра «Братец Кролик, братец Лис».	2		
4	Самые полезные продукты. Скатерть – самобранка и здоровье.			
5	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).	2		
6	Как правильно есть. Дневной рацион школьника. Игра «Охотники, волки и ёлки».			
7	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Игра «Рыжий кот».	2		
8	Удивительные превращения пирожка. Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).			
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи.	3		
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Викторина «Узнай произведение».			
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша»			
12	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться.	2		
13	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.			
14	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Самая меткая команда».	3		

15	Полдник. Время есть булочки. Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов.			
16	Полдник. Время есть булочки. Быть может, еда прибавляет года.			
17	Пора ужинать. Правила поведения за столом (практическое занятие).	3		
18	Пора ужинать. Зачем человек питается. Игра «Вытолкни из обруча».			
19	Пора ужинать. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).			
20	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день.	2		
21	Где найти витамины весной? Пирамида здорового питания. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов».			
22	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы).	2		
23	Как утолить жажду (газированная вода, кисель, вода, кефир, какао). Игра «Охотники».			
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания.	2		
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Игра «Меню спортсмена».			
26	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусоности. Игра «Утка-Гусь».	3		
27	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».			
28	На вкус и цвет товарищей нет. Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».			
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма.	2		
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Игра «Собери овощи и фрукты».			
31	Промежуточная аттестация. Тест	1		
32 – 33	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты»	2		

34	Праздник урожая.	1		
	Итого	34		