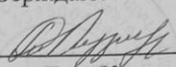


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Щучье**  
641029, Курганская область, Щучанский район, г. Щучье, п. Плановый, ул. Школьная, 1 А  
Сайт: <http://school4shuche.rusedu.net/> e-mail: [ya.school4@yandex.ru](mailto:ya.school4@yandex.ru)

Рассмотрена на МС  
Пр. № 1 от «17» 08 2020г.

Утверждаю.  
Директор школы   
Т.А. Кузьмина  
Приказ № 40 от «31» 08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Разговор о самом главном»  
для обучающихся 1-4 классов**

Автор - составитель: Галеева О.С.,  
учитель начальных классов

Щучье, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о самом главном» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 6 октября 2009 года № 373 п.19-7)
2. Письма МОиН РФ от 12 апреля 2012 года №06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников».
3. Основной образовательной программы начального общего образования Чумлякской СОШ, филиала МКОУ «СОШ №4» г.Щучье.
4. Учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Программа «Разговор о самом главном» по содержанию является спортивно-оздоровительной. Включает в себя три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
- 2.Профилактика детского травматизма.
3. Разговор о правильном питании.

Для реализации раздела «Разговор о правильном питании» используется УМК: рабочая тетрадь для 1-2 класса «Разговор о правильном питании» и рабочая тетрадь для 3-4 класса «Две недели в лагере здоровья» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева.- М.,: ОЛМА Медиа Групп, 2012 г.

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ООП НОО МКОУ «СОШ №4» г. Щучье и планом внеурочной деятельности программа «Разговор о самом главном » рассчитана на 4 года обучения (всего 34 часа): 1 – 2 класс – по 8 часов, 3-4 класс – по 9 часов.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, частично- поисковый.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен правильному питанию.

Занятия по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки,

необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ**

Ценностные ориентиры содержания курса связаны с приоритетными направлениями нашего государства и современного образования по укреплению здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

В связи с этим перед школой стоят сразу две **задачи**:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

**Цель программы:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
3. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.
4. Формировать представления о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В ходе изучения основных разделов программы «Разговор о самом главном» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

получат возможность научиться:

- грамотно использовать полученные знания о рациональном и правильном питании, режиме дня и правилах техники безопасности в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные УУД - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;

Метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Предметные УУД - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

### 1 класс 9 ч

#### **Секреты здоровья (3 ч)**

Режим дня. Учимся правильно дышать. Наши друзья – вода и мыло. Гигиена кожи. Чтобы зубы не болели. Осанка – стройная спина.

#### **Профилактика детского травматизма (4 ч)**

Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Огонь – друг или враг? Правила безопасности на воде. Безопасность при общении с домашними животными.

#### **Разговор о правильном питании (1 ч)**

Самые полезные продукты Как правильно есть

### 2 класс

#### **Секреты здоровья (3 ч)**

Настроение в школе и дома. Поведение в школе. Профилактика кариеса. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Гигиена тела. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

#### **Профилактика детского травматизма (4 ч)**

Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Правила поведения в случае пожара в квартире. Если ты ушибся или порезался. Правила безопасности в гололёд. Как уберечься от обморожения.

#### **Разговор о правильном питании (1 ч)**

Где найти витамины весной Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты Основные правила правильного питания

### 3 класс

#### **Секреты здоровья (2 ч)**

Вредные привычки. Глаза – главные помощники человека. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

#### **Профилактика детского травматизма (4 ч)**

Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Железнодорожный переезд. Азбука пожарной безопасности. Как вести себя во время пожара в школе. Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. Как уберечься от укусов насекомых. Правила безопасности во время грозы.

#### **Разговор о правильном питании (3 ч)**

Что нужно есть в разное время года. Молоко и молочные продукты. Как правильно питаться, если занимается спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол.

### 4 класс 9 ч

#### **Секреты здоровья (2 ч)**

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Профилактика инфекционных болезней.

#### **Профилактика детского травматизма (4 ч)**

Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Меры пожарной безопасности при обращении с электроприборами. Безопасное поведение в быту. Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. Средства и способы спасения утопающих.

#### **Разговор о правильном питании (3 ч)**

Блюда из зерна. "Кулинарное путешествие" по России. Что и как можно приготовить

из рыбы. Дары моря. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

### СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы пройдёт в виде защиты проектов на последнем заседании школьного научного общества учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы могут быть следующие:

- 1) Плакаты и газеты о правильном питании.
- 2) Конкурсы фото-газет.
- 3) Ролевые игры.
- 4) Викторины.
- 5) Составление рассказов.
- 6) Составление ребусов.
- 7) Составление альбомов.
- 8) Праздники по темам.
- 9) День Здоровья.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс (8 часов)

№ п/п		Тема
1		<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
	1	Режим дня. Учимся правильно дышать.
	2	Наши друзья – вода и мыло. Гигиена кожи.
	3	Чтобы зубы не болели. Осанка – стройная спина.
2		<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
		<b>1. Правила дорожного движения</b>
	4	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.
		<b>2. Правила пожарной безопасности.</b>
	5	Огонь – друг или враг?
		<b>Правила поведения в природе</b>
	6	Правила безопасности на воде.
		<b>3. Правила поведения в быту</b>
	7	Безопасность при общении с домашними животными.
3		<b>Раздел «Разговор о правильном питании»</b>
	8	Самые полезные продукты Как правильно есть
		<b>Итого</b>

### 2 класс (8 часов)

№ п/п		Тема
1		<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
	1	Настроение в школе и дома. Поведение в школе.
	2	Профилактика кариеса. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Гигиена тела.
	3	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
2		<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
		<b>1. Правила дорожного движения</b>

	4	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.
		<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
	5	Правила поведения в случае пожара в квартире.
		<b>3. Правила поведения в быту</b>
	6	Если ты ушибся или порезался.
		<b>4. Правила поведения в природе</b>
	7	Правила безопасности в гололёд. Как уберечься от обморожения.
3		<b>Раздел «Разговор о правильном питании»</b>
	8	Где найти витамины весной Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты Основные правила правильного питания
		<b>Итого</b>

### 3 класс (9 часов)

№ п/п		Тема
1		<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
	1	Вредные привычки. Глаза – главные помощники человека.
	2	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.
2		<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
		<b>1. Правила дорожного движения</b>
	3	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Железнодорожный переезд.
		<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
	4	Азбука пожарной безопасности. Как вести себя во время пожара в школе.
		<b>3. Правила поведения в быту</b>
	5	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.
		<b>4. Правила поведения в природе</b>
	6	Как уберечься от укусов насекомых. Правила безопасности во время грозы.
3		<b>Раздел «Разговор о правильном питании»</b>
	7	Что нужно есть в разное время года. Молоко и молочные продукты.
	8	Как правильно питаться, если занимается спортом.
	9	Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол.
		<b>Итого</b>

### 4 класс (9 часов)

№ п/п		Тема
1		<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
	2	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Профилактика инфекционных болезней.
2		<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
		<b>1. Правила дорожного движения</b>
	3	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.
		<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
	4	Меры пожарной безопасности при обращении с электроприборами.
		<b>3. Правила поведения в быту</b>

	5	Безопасное поведение в быту.
		<b>4. Правила поведения в природе</b>
	6	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. Средства и способы спасения утопающих.
<b>3</b>		<b>Раздел «Разговор о правильном питании»</b>
	7	Блюда из зерна. "Кулинарное путешествие" по России.
	8	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.
	9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.
		<b>Итого</b>