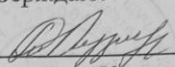


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Щучье
641029, Курганская область, Щучанский район, г. Щучье, п. Плановый, ул. Школьная, 1 А
Сайт: <http://school4shuche.rusedu.net/> e-mail: ya.school4@yandex.ru

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		Раздел «Секреты здоровья»
	1	Режим дня. Учимся правильно дышать.
	2	Наши друзья – вода и мыло. Гигиена кожи.
	3	Чтобы зубы не болели. Осанка – стройная спина.
2		Раздел «Профилактика детского травматизма»
		1. Правила дорожного движения
	4	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.
		2. Правила пожарной безопасности.
	5	Огонь – друг или враг?
		Правила поведения в природе
	6	Правила безопасности на воде.
		3. Правила поведения в быту
	7	Безопасность при общении с домашними животными.
3		Раздел «Разговор о правильном питании»
	8	Самые полезные продукты Как правильно есть
		Итого

2 класс (8 часов)

№ п/п		Тема
1		Раздел «Секреты здоровья»
	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		Раздел «Профилактика детского травматизма»
		1. Правила дорожного движения

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

3 класс (9 часов)

№ п/п		Тема
1		Раздел «Секреты здоровья»
	1	Вредные привычки. Глаза – главные помощники человека.
	2	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.
2		Раздел «Профилактика детского травматизма»
		1. Правила дорожного движения
	3	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Железнодорожный переезд.
		2. Правила пожарной безопасности
	4	Азбука пожарной безопасности. Как вести себя во время пожара в школе.
		3. Правила поведения в быту
	5	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.
		4. Правила поведения в природе
	6	Как уберечься от укусов насекомых. Правила безопасности во время грозы.
3		Раздел «Разговор о правильном питании»
	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.
		Итого

4 класс (9 часов)

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

	5	Безопасное поведение в быту.
		4. Правила поведения в природе
	6	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. Средства и способы спасения утопающих.
3		Раздел «Разговор о правильном питании»
	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.
		Итого