
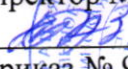


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лапшихинская средняя школа»**

Согласовано  
на заседании методического объединения  
учителей  
«Педагогическая мастерская»  
протокол № 1  
от 28. 08. 2023 года  
руководитель ШМО  
  
Банний А.С.

Утверждено  
директор МКОУ «Лапшихинская СШ»  
 Замятина Т.А.  
Приказ № 90 от 01. 09. 2023г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
профилактической направленности  
«Школа здоровья»  
4 класс**

2023 г.

## **Пояснительная записка**

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс кружка «Школа здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### **Актуальность**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

### **Новизна**

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

### **Цель:**

Формирование знаний учащихся в области современных достижений гигиены, санитарии и здоровья, посредством познания окружающего мира с самим собой.

### **Задачи:**

Обучающие:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Развивающие:

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;

- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Ожидаемые результаты**

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Результаты:

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
  - уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

### **Место в учебном плане:**

Программа кружка построена на основе программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина. Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю, всего 34 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

### **Методические рекомендации**

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

**При организации работы кружка должны:**

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

**Методы работы:**

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;
- праздники.

**Учебный план**

Раздел	Тема	Класс, количество часов
		4 класс
Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя	1
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.	1
	Человек в мире людей.	1
		1
2. Школа здорового питания	Питание и эмоциональное состояние.	1
	Пищеварение. Как это происходит.	1
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
3. Ослепительная улыбка на всю жизнь	Здоровые зубы – здоровый организм.	1
	Как нужно беречь зубы	1
	Правильное питание - здоровые зубы	1
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами	Лекарственные препараты.	1
	Табак.	1
	Алкоголизм.	1
	Наркотические и токсические вещества.	1

тами.		
5. Безопасность детей на дорогах.	<p>Что мешает видеть проезжую часть улицы.</p> <p>Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.</p> <p>Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.</p> <p>Опасность на «островке безопасности».</p> <p>Переход улиц.</p> <p>«Ловушки» на углу перекрестка.</p> <p>Я – пешеход.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
6. Поведение в экстремальных ситуациях.	<p>Экстремальные ситуации.</p> <p>Модели поведения.</p> <p>Как звать на помощь в экстремальной ситуации.</p> <p>Как выйти из экстремальной ситуации.</p> <p>Поведение при пожаре.</p> <p>Поведение при встрече с незнакомым человеком.</p> <p>Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.</p> <p>Травмы.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Итого:		34

## Содержание программы

### Раздел 1. Самопознание

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.

Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

### Раздел 2. Школа здорового питания

#### **Питание-основа жизни**

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

#### **Гигиена питания**

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

### Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

#### **Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь**

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,

- знать правила ухода за зубами,

- знать основные заболевания десен и зубов.

- Уметь правильно чистить зубы.

- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта.

### **Гигиена тела**

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

### **Гигиена труда и отдыха**

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

### **Профилактика инфекционных заболеваний**

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.

- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

### **Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

### **Выбор медицинских услуг**

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.
- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.
- Знать, зачем детей госпитализируют.

### **Обращение с лекарственными препаратами**

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

## **Раздел 5. Безопасность детей на дорогах**

### **Безопасное поведение на дорогах**

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

### **Бытовой и уличный травматизм**

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. - Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

## **Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях**

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи:01,02,03,04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

**Ожидаемые результаты (ученик может).**

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

### **Методическая литература:**

1.Программа и методическое руководство для учителей начальных классов «Педагогика здоровья» под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, ЛИНКАС-ПРЕСС М. 2000 г.

2. Плакаты по теме занятия.



**Календарно--тематическое планирование  
4 класс «Школа здоровья»**

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1 2 3-4	Я познаю себя Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других. Человек в мире людей.		
5-6  7-9  10- 12  13-15	Питание и эмоциональное состояние.  Пищеварение. Как это происходит.  Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.  Производство, хранение и распространение продуктов питания.		
16-18  19-20  21-23	Здоровые зубы – здоровый организм.  Как нужно беречь зубы  Правильное питание - здоровые зубы		
24-26  27- 29  30-33	Лекарственные препараты.  Табак. Алкоголизм.  Наркотические и токсические вещества.		
34-36  37-40  41-43  44-46  47-48  49-50	Что мешает видеть проезжую часть улицы.  Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.  Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.  Опасность на «островке безопасности».  Переход улиц.  «Ловушки» на углу перекрестка.		

51	Я – пешеход.		
52	Экстремальные ситуации.		
53	Модели поведения.		
54-55	Как звать на помощь в экстремальной ситуации.		
56	Как выйти из экстремальной ситуации.		
57	Поведение при пожаре.		
58-59	Поведение при встрече с незнакомым человеком.		
60-61	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.		
62-63	Травмы.		
64	Оказание первой медицинской помощи.		