Муниципальное общеобразовательное учреждение

Константиновская средняя школа

Тутаевского муниципального района

Утверждено

Рассмотрена приказом директора

на заседании МО МОУ Константиновская СШ

протокол № 1 от 29.08.2021г. № 310/01-02 от 30.08.2021 г.

Согласовано

на заседании МС

протокол №1 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Школа докторов Природы»**

4 класс

1 час в неделю

34 часа в год

Составитель: Харламова Светлана Сергеевна

учитель начальных классов

2021 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу «Школа докторов Природы » разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, на основе авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Работа по программе 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 (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. 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 профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

**Нормативными документами для составления рабочей программы являются:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России № 373 от 06 декабря 2009 года). [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/>

3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебнометодического объединения по общему образованию [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatelnayaprogrammanachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/](https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatelnaya-programmanachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/)

4.Приказ Министерства просвещения РФ №254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://docs.edu.gov.ru/document/d6b617ec2750a10a922b3734371db82a/>

5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"](https://docs.cntd.ru/document/565231806#6560IO) (с изменениями на 24 марта 2021 года).

8.Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения Константиновская средняя школа Тутаевского муниципального района (утверждена приказом от 30.08.2019 года №471/01-02 ( с изменениями приказ 564/01-02 от 30.12.2020).

***Цели программы****:*

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

***Задачи:***

*1)формировать*  представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки гигиенического поведения, конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2)о*бучить* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме; правилам пользования электрическими приборами; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Природы» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

***Место курса в учебном плане****.* В соответствии с учебным планом курс «Школа докторов природы» рассчитан на изучение в 4 классе – 1 час в неделю ( 34 часа).

*Форма обучения:*

- по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

- по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование *форм и методов обучения*, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Предполагается обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В занятия включены задания: игровые ситуации; оздоровительные минутки; советы для учащихся. Параллельно ведётся работа в тетрадях.

Для реализации программы «Школа докторов Природы» необходима материально-техническая база:

**Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,)солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

- компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школа докторов природы»:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностными результатами* программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений: -установка на здоровый образ жизни;

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

*метапредметными результатам*и программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни «Школа докторов Природы» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

-определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;

-учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;

-овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;

-уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

-учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

*Познавательные УУД:*

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

-делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Коммуникативные УУД:*

-выполнять правила общения с людьми;

-жить с друзьями в мире и согласии;

-выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;

-применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;

-умение донести свою позицию до других;

-слушать и понимать речь других;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;

-средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты* программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Планируемый результат:*

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа докторов Природы» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;

- повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Тематическое планирование составлено в соответствии с материалом учебника Виноградовой Н. Ф. Окружающий мир для 4 класса, а также пособия авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов Природы (1-4 классы), - М.:ВАКО,2008.- (Мастерская учителя).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема.** | **Количество часов.** |
| 1. | Наше здоровье. | 4 ч. |
| 2. | Как помочь сохранить себе здоровье. | 3 ч. |
| 3. | Что зависит от моего решения. | 2 ч. |
| 4. | Злой волшебник – табак. | 1 ч. |
| 5. | Почему некоторые привычки называются вредными. | 5 ч. |
| 6. | Помоги себе сам. | 1 ч. |
| 7. | Злой волшебник – алкоголь. | 3 ч. |
| 8. | Злой волшебник – наркотик. | 2 ч. |
| 9. | Мы – одна семья. | 2 ч. |
| 10. | Повторение. | 11 ч. |
|  | Всего: | **34** ч. |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | | Содержание деятельности | Дата проведения | | ЦОР |
| по плану | по факту |
| Наше здоровье.( 4ч.) | | | | |  |  |
| 1. | Что такое здоровье. | | Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»  Измерение температуры тела, использование силомера | 02.09. |  | Реализуется с использованием средств обучения и воспитания Центра «Точка роста» |
| 2. | Что такое эмоции. | | Беседа по теме. Игра «Давай поговорим», «Кто больше знает?», «Продолжи предложение», «Твоё имя». Работа со словарём. | 09.09. |  |  |
| 3. | Чувства и поступки. | | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. | 16.09. |  |  |
| 4 | Стресс. | | Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.  Измерение частоты дыхания, давления, пульса. | 23.09. |  | Реализуется с использованием средств обучения и воспитания Центра «Точка роста» |
| Как помочь сохранить себе здоровье. (3 ч.) | | | | |  |  |
| 5. | Учимся думать и действовать. | | Декламация стихов. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?». Групповая работа. | 30.09. |  |  |
| 6. | Учимся находить причину и последствия событий. | | Обсуждение ситуации «Почему это произошло?» Беседа по теме. Игра «Назови возможные последствия событий». | 07.10. |  |  |
| 7. | Умей выбирать. | | Анализ сказки. Групповая работа (игра «Комплимент»). | 14.10. |  |  |
| Что зависит от моего решения.(2 ч.) | | | | |  |  |
| 8. | Принимаю решение. | | Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Практическая работа. Работа со стихотворением. | 21.10. |  |  |
| 9. | Я отвечаю за своё решение. | | Анализ ситуации. Игра «Что я знаю о себе». Беседа по теме. Игра «Продолжите предложение». | 11.11. |  |  |
| Злой волшебник - табак. (1 ч.) | | | | |  |  |
| 10. | Что мы знаем о курении. | | Игра «Волшебный стул». Беседа по теме. Обмен информацией «Это интересно!». Работа в тетради. | 18.11. |  |  |
| Почему некоторые привычки называются вредными. (5 ч.) | | | | |  |  |
| 11. | Зависимость | | Анализ ситуации. Работа со словарём. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». | 25.11. |  |  |
| 12. | Умей сказать НЕТ. | | Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». | 02.12. |  |  |
| 13. | Как сказать НЕТ. | | Игра «Зеркало и обезьяна».. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. | 09.12. |  |  |
| 14. | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. | | Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Работа с плакатом «Дерево решений». | 16.12. |  |  |
| 15. | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. | | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Практическая работа : рисунок «Дерево решений». Работа с «Деревом решений». | 23.12. |  |  |
| Помоги себе сам. (1 ч.) | | | | |  |  |
| 16. | | Волевое поведение. | Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Групповая работа (игра «Сокровища сердца»). | 13.01. |  |  |
| Злой волшебник - алкоголь. ( 3 ч.) | | | | |  |  |
| 17. | | Алкоголь | Коллективное рисование. Анализ ситуации. Игра «Беседа по кругу». | 20.01. |  |  |
| 18. | | Алкоголь – ошибка. | Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. | 27.01. |  |  |
| 19. | | Алкоголь – сделай выбор. | Беседа по теме. Игра «Список проблем». Работа с деревом решения. | 03.02. |  |  |
| Злой волшебник - наркотик. (2 ч.) | | | | |  |  |
| 20. | | Наркотик. | Анализ ситуации. Беседа по теме. Работа с деревом решений. Игра «Давай поговорим». | 10.02. |  |  |
| 21. | | Наркотик – тренинг безопасного поведения. | Игра «Пирамида». Практическая работа. Игра «Давай поговорим». | 17.02. |  |  |
| Мы – одна семья. (2 ч.) | | | | |  |  |
| 22. | | Мальчишки и девчонки. | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Анализ ситуации. Игра «Давай поговорим». | 24.02. |  |  |
| 23. | | Моя семья. | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». | 03.03. |  |  |
| Повторение. ( 11 ч.) | | | | |  |  |
| 24. | | Дружба. | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. | 10.03. |  |  |
| 25. | | День здоровья | Открытие праздника. Игры и соревнования. | 17.03. |  |  |
| 26. | | Умеем ли мы правильно питаться | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Определение наличия нитратов в овощах и фруктах. | 24.03. |  | Реализуется с использованием средств обучения и воспитания Центра «Точка роста» |
| 27. | | Я выбираю кашу | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». | 07.04. |  |  |
| 28. | | Чистота и здоровье | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». | 14.04. |  |  |
| 29. | | Откуда берутся грязнули? | Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением | 21.04. |  |  |
| 30. | | Чистота и порядок | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. | 28.04. |  |  |
| 31. | | Будем делать хорошо и не будем плохо | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений. | 05.05. |  |  |
| 32. | | КВН «Наше здоровье» | Командная игра по темам, изученным в течении года | 12.05. |  |  |
| 33. | | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | Музыкально-театрализованное представление на тему здорового образа жизни. | 19.05. |  |  |
| 34. | | «Будьте здоровы!» | Беседа по теме. Игра «Письма». Коллективная работа «Выпуск стенной газеты». | 26.05. |  |  |