

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ИРКУТСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Большоголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена на  
педагогическом совете  
МОУ ИРМО «Большоголоустненская  
ООШ» протокол № 19 от 20.08.2022г

Утверждено  
приказом № 880 от 20.08.2022г.

Директор МОУ ИРМО  
«Большоголоустненская ООШ»  
Д.А. Ваендаева - Урюгина



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Полезные привычки»  
(1 класс, НОО)

Большое Голоустное, 2022г.

Содержание:

№п/п		Страница
1.	Пояснительная записка. Актуальность и назначение программы Цели изучения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки» Место курса внеурочной деятельности в учебном плане Взаимосвязь с программой воспитания Особенности работы педагога по программе	3-6
2.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»: Личностные результаты; Метапредметные результаты; Предметные результаты.	7-8
3.	Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки».	9
4.	Тематическое планирование.	10
5.	Литература, УМК.	11

## 1. Пояснительная записка

Всемирная организация здравоохранения определяет показатель здоровья, как показатель физического, душевного и социального благополучия, т.е. человек должен быть способен выстраивать связи с окружающими, ставить и достигать цели, быть социально успешной личностью. Подлинно здоровый человек тот, кто стремится к совершенствованию, раскрытию и преумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Где здоровье рассматривается в системе культурных и нравственных координат.

Программа учебного курса «Полезные привычки» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05. 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством

М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей / Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Авторская программа., издательство «Нестле. Правильное питание» 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Блокнот для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г

В течение обучения возможно объединение тем в связи с праздничными днями, днями здоровья и другими условиями функционирования образовательного учреждения. Материал, предусмотренный программой, запланирован в полном объеме в количестве 9 часов в год.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время сущность здоровья не сводится лишь к некоему набору среднестатистических физических и физиологических норм и параметров. Здоровье рассматривается, как условие реализации актуальных, значимых для ребенка целей и задач, как важный фактор счастливой и успешной жизни. У ребенка формируется личностная оценка, понимание роли заботы о своем здоровье.

**Цель программы:** формировать у детей основы здорового образа жизни и культуру питания как одной из составляющих здорового образа жизни, заложить основы безопасности жизнедеятельности.

### **Задачи программы:**

Расширить представления и знания детей о правильном питании и здоровом образе жизни:

- Сформировать у школьников представления о режиме дня и важности его соблюдения.
- Дать представления о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.
- Формирование представлений о завтраке, обеде и ужине, их структуре и важности в жизни человека.
- Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.
- Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
- Сформировать представления о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.
- Сформировать представления о нужных и здоровых привычках, необходимых для развития человека.
- Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма, познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. Научить детей выбирать полезные продукты
- Расширять знания детей о традициях питания в разных странах;
- Пробуждать интерес детей к приготовлению пищи, к кулинарии; формировать практические навыки приготовления пищи.
- Воспитывать у обучающихся желание соблюдать правила здорового питания.

### **Особенности работы по программе.**

В результате изучения курса «Полезные привычки» младшие школьники получают следующие результаты:

- Дети ориентируются в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирают более полезные;
- Дети смогут оценить себя (рацион, режим питания, режим дня, наличие вредных и полезных привычек и т.п.)
- Дети смогут планировать свой режим дня, учитывать важность физической активности, соблюдения культуры и гигиены.

### **Умения:**

Полученные знания позволят детям ориентироваться в наиболее типичных жизненных ситуациях, в продуктах питания, сознательно выбирать наиболее полезные, правильно выбрать режим дня и закаливания. Дети получают знания и навыки с учетом здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия. Смогут социально адаптироваться, устанавливать контакты с другими людьми.

### **Требования к результатам универсальных учебных действий:**

#### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи,
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в

сотрудничестве с учителем,

- планирование своих действий в соответствии с познавательной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане,
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения,
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату,
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя
- ...
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### ***Познавательные УУД:***

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием необходимой литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять записи (фиксация) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов ( в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изученном курсе явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

### ***Коммуникативные УУД:***

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания ( в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной .

### **Формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, соревнований, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ в классе, школе,
- оформление выставок стенгазет;
- оформление выставки фотографий «Мы — за здоровый образ жизни!»
- проекты «Здоровая пища».

## **2. Планируемые результаты внеурочной деятельности:**

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися 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;

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

- 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;

— 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.

### **3. Содержание программы.**

Содержание программы, а также используемые формы и методы работы носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявленных ценностных нормативов и навыков.

Используются следующие формы:

- классные часы,
- чтение по ролям,
- рассказ по картинкам,
- выполнение самостоятельных заданий,
- конкурсы, викторины,
- мини- проекты, стенгазеты,
- совместная работа с родителями,
- практические занятия – мини проекты.

Методы:

- репродуктивные (беседы, вопросы, тесты, анкетирование), проблемные,
- частично-поисковые (творческие задания),
- объяснительно-иллюстративные.

#### **Блок 1. «Я и общество»**

1. Беседа о честности и правдивости.
2. Я- уникальный человек.
3. Культура и Я.
4. Органы чувств.
5. О чем говорят чувства.
6. Связь поступков и решений.

#### **Блок 2. «Я в «себе»**

1. Решения и здоровье.
2. Почему заболели ребята.
3. Откуда берутся болезни.
4. Правила поведения в случае болезни.
5. С врачами нужно дружить.
6. Будь осторожен дома.
7. Когда тебе грозит опасность.
8. Как вести себя в случае пожара.
9. Правила поведения на улице и в транспорте.
10. Зачем человеку есть?
11. Зачем человеку спать?

#### **Блок 3. Психоактивные вещества.**

1. Пассивное курение.
2. Учись делать здоровый выбор.

#### 4.Календарно-тематическое планирование:

1 класс		
1	Я – неповторимый человек	Показать уникальность каждого ученика
2	Культура моей страны и Я	Показать культурные традиции здорового образа жизни
3	Чувства	Дать представление о чувствах людей и возможности управления ими
4	О чем говорят чувства	Показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств
5	Множество решений	Показать многообразие принимаемых людьми решений
6	Решения и здоровье	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как ценности
7	Нужные и ненужные тебе лекарства	Познакомить с понятиями «лекарство» и «яд»
8	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	Дать информацию о пассивном курении
9.	Поговорим о важном.	Полезные привычки на службе человека.

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.