

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Агалатовский центр образования»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Управляющего совета  
протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ по школе от  
30.08.2024 г. №210

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Школа докторов Здоровья»**

1 класс

Авторы – составители программы:  
Т.А. Арикайнен, Н.К. Куликова - учителя  
начальных классов

д. Агалатово

2024-2025

## 1. Пояснительная записка

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

План внеурочной деятельности определяет содержательное наполнение направлений внеурочной деятельности, учебное время, отводимое на реализацию внеурочной деятельности, общий объём нагрузки обучающихся в классах, реализующих ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письма Минпросвещения РФ от 05.07. 2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Письма Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения РФ от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- 1) - стрессовая педагогическая тактика;
- 2) - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- 3) - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- 4) - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- 5) - провалы в существующей системе физического воспитания;
- 6) - интенсификация учебного процесса;
- 7) - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- 8) - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- 9) - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы.

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### **Данная программа строится на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### ***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

### ***Основные виды деятельности учащихся:***

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Программа рассчитана на детей 7-8 лет, реализуется за 1 год

Количество учащихся составляет 20 -30 человек.

Режим проведения занятий:

**1-й год** обучения 4 часа в неделю в первой четверти

Изучение программного материала начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Курс рассчитан на формирование функциональной грамотности младшего школьника.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

**Личностными результатами** изучения курса «Школа докторов Здоровья» в 1-м классе является формирование следующих умений:

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить, как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Школа докторов Здоровья» в 1-м классе является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- *Учиться работать* по предложенному учителем плану.

*Познавательные УУД:*

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *подробно пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

*Коммуникативные УУД:*

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Выразительно *читать и пересказывать* текст.

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1 класс

<u>Учебный материал</u>	<u>Формы организации внеурочной деятельности</u>	<u>Виды внеурочной деятельности</u>
Советы доктора Воды.	Беседа	Коммуникативный
Друзья Вода и Мыло.	Беседа	Коммуникативный
Глаза – главные помощники человека.	Инсценирование	Коммуникативный
Чтобы уши слышали.	Инсценирование	Коммуникативный
Почему болят зубы.	Беседа	Коммуникативный
Чтобы зубы были здоровыми.	Тренинг	Коммуникативный
Как сохранить улыбку красивой.	Беседа	Коммуникативный
Зачем человеку кожа	Инсценирование	Коммуникативный
Надёжная защита организма	Беседа	Коммуникативный
Если кожа повреждена	Беседа	Коммуникативный
Питание – необходимое условие для жизни человека	Конференция	Коммуникативный
Подвижные игры	Игра	Коммуникативный
Здоровая пища для всей семьи	Беседа	Коммуникативный
Сон – лучшее лекарство	Беседа	Коммуникативный
Какое настроение?	Игра	Коммуникативный
Я пришёл из школы	Игра	Коммуникативный
Я- ученик	Беседа	Коммуникативный
Какое настроение?	Игра	Коммуникативный
Вредные привычки	Тренинг	Коммуникативный
Скелет – наша опора	Инсценирование	Коммуникативный
Осанка – стройная спина	Беседа	Коммуникативный
Викторина: «Школа здоровья»	Беседа	Коммуникативный
Правила безопасности на воде	Тренинг	Коммуникативный
Обобщающие уроки «Доктора природы»	Беседа	Коммуникативный
Подвижные игры	Игра	Коммуникативный
<b>Итого</b>	16 часов	

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 «а» класс

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Календарные сроки		ЦОР, ЭОР
			План	Факт	
1.	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1	02.09	02.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
2.	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.	1	06.09	06.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
3.	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	1	09.09	09.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
4.	Как сохранить улыбку красивой. Зачем человеку кожа	1	13.09	13.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
5.	Надёжная защита организма	1	16.09	16.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
6.	Если кожа повреждена. Питание – необходимое условие для жизни человека	1	20.09	20.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
7.	Подвижные игры. Здоровая пища для всей семьи	1	23.09	23.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
8.	Сон – лучшее лекарство. Какое настроение?	1	27.09	27.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
9.	Я пришёл из школы. Я - ученик	1	30.09	30.09	ЦОК, Якласс, Учи.ру
10.	Вредные привычки	1	04.10	04.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
11.	Скелет – наша опора	1	07.10	07.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
12.	Осанка – стройная спина	1	11.10	11.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
13.	Викторина: «Школа здоровья»	1	14.10	14.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
14.	Правила безопасности на воде	1	18.10	18.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
15.	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	21.10	21.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
16.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	25.10	25.10	ЦОК, Якласс, Учи.ру
	<b>Итого:</b>	16			

## 1 «б» класс

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Календарные сроки		ЦОР, ЭОР
			План	Факт	
1.	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
2.	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
3.	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
4.	Как сохранить улыбку красивой. Зачем человеку кожа	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
5.	Надёжная защита организма	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
6.	Если кожа повреждена. Питание – необходимое условие для жизни человека	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
7.	Подвижные игры. Здоровая пища для всей семьи	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
8.	Сон – лучшее лекарство. Какое настроение?	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
9.	Я пришёл из школы. Я - ученик	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
10.	Вредные привычки	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
11.	Скелет – наша опора	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
12.	Осанка – стройная спина	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
13.	Викторина: «Школа здоровья»	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
14.	Правила безопасности на воде	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
15.	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
16.	Подвижные игры на свежем воздухе	1			ЦОК, Якласс, Учи.ру
	<b>Итого:</b>	16			