

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ "Управление образования администрации муниципального образования**

**"город Саянск"**

**МОУ СОШ № 5**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Князева А.С.**

**приказ № 116/5-26-251ах от  
«30» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**г. Саянск 2024 год**

Предлагаемый курс внеурочной деятельности предназначен для учащихся 1-4 классов. Курс рассчитан на 9 часов (0.25 час в неделю).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;  
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

регулятивные – планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

познавательные – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач, отбирать источники информации среди предложенных, перерабатывать полученную информацию, делать выводы на основе обобщения знаний;

коммуникативные – доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения.

**Предметные результаты:** после завершения курса обучающиеся смогут объяснить в доступной для них форме вред курения, смогут отказаться от вредной привычки сами и повлиять на выбор сверстников. Используя компьютер, смогут подготовить презентацию или небольшой доклад о вреде курения, о пользе здорового образа жизни, о приоритетном значении спорта в жизни каждого человека.

#### **К концу 1 класса учащиеся должны знать:**

- что такое уникальность человека;
- что такое здоровье;
- разнообразие чувств человека;
- важность здоровья для нормального функционирования организма человека;
- виды лекарств и их действия на организм;
- влияние здоровья на успешность учебно-воспитательного процесса;
- что такое здоровый образ жизни;
- значение режима дня, его важность и необходимость;
- правила содержания своей комнаты;
- способы самообслуживания и самоконтроля;
- мероприятия по закаливанию;
- кто такие люди - “моржи”;
- способы активного отдыха;
- комплексы расслабляющих упражнений.
- кто такие “пассивные курильщики”

#### **К концу 1 класса учащиеся должны уметь:**

- беречь своё здоровье;
- составлять алгоритм принятия решения;
- аргументировать принятое решение;
- вести здоровый образ жизни;
- составлять и придерживаться режима дня;
- правильно организовывать свой досуг;
- содержать в порядке свои вещи, рабочее место, комнату;
- закаливаться;
- играть в игры на свежем воздухе;
- использовать упражнения для снятия усталости глаз, шеи, позвоночника.

#### **К концу 2 класса учащиеся должны знать:**

- комплексы утренней гимнастики;
- правила личной гигиены;
- правила питания;
- приемы вербального и невербального общения;

- негативное значение алкоголя и табака на организм;
- значение витаминов для организма;
- причины травм;
- способы оказания медицинской помощи при травмах.

**К концу 2 класса учащиеся должны уметь:**

- регулярно делать утреннюю зарядку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы общения;
- противостоять вредным привычкам;
- иметь опрятный внешний вид;
- соблюдать режим питания;
- правильно принимать пищу;
- защитить себя от простуды, травм;
- оказать помощь при травмах.

**К концу 3 класса учащиеся должны знать:**

- приёмы самоанализа;
- виды самооценки;
- влияние полезных привычек на здоровье;
- принципы общения, дружбы;
- что такое хобби;
- негативное значение табака на организм;
- игры на свежем воздухе и в помещении.

**К концу 3 класса учащиеся должны уметь:**

- анализировать свои поступки;
- общаться со сверстниками;
- помогать друг другу;
- уважительно относиться к людям;
- ценить и сохранять дружбу;
- интересно проводить досуг по средствам игр и хобби;
- работать в группах.

**К концу 4 класса учащиеся должны знать:**

- о полезных привычках;
- о вреде вредных привычек для здоровья;
- о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье;
- о влиянии вредных привычек на личность;
- способы противостояния вредным привычкам и отрицательному влиянию окружающих.

**К концу 4 класса учащиеся должны уметь:**

- отличать вредные привычки от других привычек;
- противостоять отрицательному влиянию окружающих;
- принимать правильное решение в сложных ситуациях;
- бороться с вредными привычками;
- разъяснять близким, знакомым отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

## Содержание курса

### **1. В здоровом теле - здоровый дух.**

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике.

Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем.

Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья.

Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

### **2. Помоги себе.**

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим при травмах (ранениях, ожогах, обморожениях, ушибах). Дети усваивают механизм оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых.

В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

### **3. Полезные привычки.**

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться.

Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая уберёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка.

Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находятся пути их решения, доказывается правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

### **4. Вредные привычки.**

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.)

Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выборе окружения и образа жизни.

Таким образом, практические занятия по программе “Я и моё здоровье” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

**Тематическое планирование. 1 класс**

№	Тема		час
1	Я - неповторимый человек.	Уникальность индивида	
2	Культура моей страны и Я.	Культурные традиции здорового образа жизни	
3	Чувства.	Эмоции, чувства и возможность управления ими	
4	О чем говорят чувства.	Связь эмоций, чувств и поведения	
5	Множество решений.	Принятие решений	
6	Решения и здоровье.	Ответственное поведение в отношении здоровья	
7	Нужные и ненужные тебе лекарства.	Лекарство и яд	
8	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор.	Пассивное курение	

**Тематическое планирование. 2 класс**

№	Тема		
1	Вкусы и увлечения.	Здоровье и увлечения	
2	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	Интересы людей	
3	О чем говорят выразительные движения.	Невербальное общение	
4	Учусь понимать людей.	Эффективное общение	
5	Опасные и безопасные ситуации.	Опасность и решения	
6	Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Поведение в опасных ситуациях	
7	Реклама табака и алкоголя.	Рекламная информация о табаке и алкоголе	
8	Правда об алкоголе.	Влияние алкоголя на организм человека	

**Тематическое планирование. 3 класс**

№	Тема		
1	Мой характер	Внешние и внутренние качества человека	
2	Учусь оценивать себя	Самооценка	
3	Учусь взаимодействовать	Общение и взаимодействие	
4	Учусь настаивать на своем	Неагрессивное отстаивание своего мнения	
5	Я становлюсь увереннее	Преодоление неуверенности в себе	
6	Когда на меня оказывают давление	Психологическое манипулирование	
7	Курение (часть1)	Последствия курения	
8	Курение (часть2)	Табачный дым и организм	

**Тематическое планирование. 4 класс**

№	Тема		
1	Самоуважение	Достижение цели и самоуважение	
2	Привычки	Вредные и полезные привычки	
3	Дружба (часть1)	Проявления дружбы	
4	Дружба (часть2)	Дружба и влияние друзей	
5	Учусь сопротивляться давлению	Сопротивление давлению	
6	Учусь говорить "Нет"	Отказ от ПАВ	
7	И снова алкоголь	Алкоголь в рекламе	

8	Алкоголь в компании	Алкоголь в компании	
---	---------------------	---------------------	--