

Аннотация к рабочей программе

| | |
|-------------------|---|
| Название предмета | Здоровейка |
| Класс | 1-4 |
| Год обучения | 2022-2023 |
| Количество часов | 1 класс-33 часа 2-4 классы- по 34 часа |
| Составитель | Титлова Т. А. |
| Задачи | <p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; • навыков конструктивного общения; • потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; <p>Обучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; • правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; • элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); • упражнениям сохранения зрения. |
| Содержание | <p>Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.) Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. 1кл.-4ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.</p> <p>Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.) Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. 1кл.-5ч., 2кл.- 5 ч., 3 кл. -5 ч., 4 кл. – 5 ч.</p> <p>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.) Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. 1кл.-7ч., 2кл.- 7 ч., 3 кл. -7 ч., 4 кл. – 7 ч.</p> <p>Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.) Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. 1кл.-6ч., 2кл.- 6 ч., 3 кл. -6 ч., 4 кл. – 6 ч</p> <p>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.) Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". 1кл.-4ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.</p> <p>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.) Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. 1кл.-3ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.</p> <p>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.) Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. 1кл.-4ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>Требования к уровню подготовки обучающихся (предполагаемый результат)</p> | <p>В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - основы рационального питания; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - основы развития познавательной сферы; - свои права и права других людей; -соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; -значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; -знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - различать “полезные” и “вредные” продукты; -определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; - заботиться о своем здоровье; - находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; -оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; - находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а |
|--|--|

также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.