

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти

"Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского

автомобильного завода В.С. Соловьева

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

начальных классов

Руководитель МО

_____ О.В. Иванова

Протокол № 1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете

протокол №1 от 29.08.2025г

Заместитель директора по МР

_____ О.В. Иванова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 162 о/д от 01.09.2025 г.

_____ Л.А. Чубенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Радуга здоровья»

(начального общего образования)

Тольятти, 2025

Данная программа разработана на основе авторской программы «Азбука здоровья» (Н.В. Лободина) рассчитана в 4 классе на 1 час в неделю, всего 34 часа.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по эколого - валеологическому воспитанию и формированию здорового образа жизни «Радуга здоровья».

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

Личностными результатами программы «Радуга здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога 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 объединения и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на воспитательском занятии, мероприятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге .
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех детей.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

К концу **четвёртого класса** хотелось бы выявить у выпускников начальной школы *признаки валеологической воспитанности* в объёме соответствующем их возрастным, психофизическим и индивидуальным особенностям, возможно, недошедшие до совершенства в силу имеющихся особенностей в развитии детей с ЗПР, но предполагающие дальнейшее их формирование и развитие при переходе на следующую образовательную ступень.

К признакам валеологической воспитанности у четвероклассников следует отнести следующие знания и умения, которыми должны овладеть воспитанники в результате занятий по программе «Радуга здоровья», а именно:

знать/понимать:

- признаки утомления, в том числе зрительного;
- чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей;
- общепринятые правила коммуникации;
- названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль жизнедеятельности организма человека;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- основные правила рационального питания с учетом возраста;
- правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- вредные привычки, и какой вред представляют они для здоровья;
- алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций (ЧС);
- лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни; почему необходимо посещать врача;
- лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
- правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- особенности, присущие мальчикам и девочкам, значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- состав, родственные корни своей семьи;
- правила общения с взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;

уметь:

- применить общепринятые правила коммуникации;
- соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- выделить, проанализировать и рассказать о субъективных признаках своей усталости;
- словесно объяснить основные виды эмоций и настроения, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики и позы;
- самостоятельно искать выходы из проблемных ситуаций;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- в случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- (в модельных условиях) избегать ситуации пассивного курения;
- отказаться от вредных привычек;
- выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, двор, дорога, лес) безопасна для жизни;
- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- правильно строить режим дня и выполнять его;
- составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки,

понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

иметь представление:

- том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приема.

Содержание курса

Раздел 1 «Я и моё здоровье»

Понятие «эмоции». Положительные и негативные эмоции. Влияние эмоций на организм человека.

«Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье?».

Управление эмоциями. Релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями. Понятия «воля», «характер».

«Если ты владеешь собой, ты уже почти герой!».

Наказание и поощрение. Виды наказаний и поощрений. Правила поведения, принятые в обществе.

«Наказание и поощрение. Жизнь по законам, принятым в обществе».

Понятие «чувства». Чувства и поступки. Как анализировать чувства людей.

«Чувства и поступки».

Понятия «стресс». Как выйти из стрессовой ситуации. Релаксационные упражнения для снятия стресса. Что такое агрессивность, как с ней бороться.

«Что такое стресс? Как восстановиться?».

Твой выбор. Умение анализировать различные ситуации, делать выбор в сложной экстремальной ситуации. Ответственность за свой выбор

«Учимся думать и действовать».

Вредные привычки. Зависимость. Вред, который несут курение и алкоголь. Как преодолеть зависимость от ПАВ (психически активных веществ).

«Курение, алкоголь, ПАВ – убийцы человека».

Вредные привычки. Твой выбор. Ответственность за свой выбор

«Как сказать «нет» вредным привычкам».

Наркотические вещества. Что такое ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Восприимчивость человека к наркотическим веществам. Большая вероятность возникновения зависимости после первого, однократного приёма наркотического вещества **«И раз попробовав, ты можешь жизнь свою сгубить!»**

«Табачный дым – мой злейший враг!».

Ситуации пассивного курения. Что такое никотин. Вред курения. Как избежать ситуации пассивного курения

«Что такое алкоголь? Чем он опасен?».

. Алкоголь. Вред алкоголя и ПАВ. Поведение людей. Употребляющих алкоголь и ПАВ. Алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания. Позитивные и безопасные формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

«Пословицы и поговорки о вреде алкоголя»

. Вред алкоголя. Анализ пословиц и поговорок о вредных привычках. Смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя

«Я принимаю решение».

«Что такое воля? Волевое решение».

. Твоё решение. Вредные привычки. Анализ ситуаций и принятие решения за здоровый образ жизни.

Понятие «воля», «волевой человек». Как научиться проявлять силу воли

Вредные привычки и здоровый образ жизни. Анализ различных ситуаций. Выбор против вредных привычек

Профилактика курения, употребления алкоголя и ПАВ. Основные правила безопасности и ЗОЖ.

«Путешествие в город «Будьте здоровы!».

Изготовление настольной игры по ОБЖ и ЗОЖ.

«Не попадись в капкан вредных привычек». Раздел

2 «Джентльмены и леди»

«Мальчишки и девчонки – мы одна семья».

Понятие «джентльмен», «леди».

Поведение, характеризующее настоящего джентльмена и настоящую леди.

Психологические различия между мальчиками и девочками. Культура взаимоотношений и общения между мальчиками и девочками.

«Что умеют делать девочки».

Какую роль в обществе выполняет женщина. Великие и прекрасные женщины разных эпох. Поручения для девочек. Как быть настоящей хозяйкой. Что я уже умею делать и чему мне надо учиться.

«Что умеют делать мальчики».

Какую роль в обществе выполняет мужчина. Славные рыцари давних времён, герои XX века и современного времени. Поручения для мальчиков. Как быть настоящим мужчиной. Что я уже умею делать и чему надо учиться.

«Нехорошие слова до добра не доведут»

Дразнилки. Частушки. Особенности русских народных дразнилок, частушек. Сочинение частушек, дразнилок с целью высмеивания вредных привычек

«Половые различия мальчиков и девочек»

Половые различия мальчиков и девочек

Раздел 3 «Семья – свет жизни»

«Тепло родного дома. Моя любимая семья».

Семья. Родители. Профессии моих родителей. Уважительное отношение к родному дому, к членам семьи и родственникам.

«За домашнюю работу я с охотой берусь. В семье праздник могу сделать, если только научусь...».

Обязанности членов семьи.

Домашний труд ребёнка; домашние поручения. Пословицы и поговорки о семье.

«Как прийти к согласию и пониманию в семье»

Отношения с родителями. Правила общения с родителями. Советы родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга? Заполнение анкет детьми и их родителями.

«Что я знаю о своей семье. Моя родословная».

Родословная. Семейные рассказы. Понятие «генеалогия», «генеалогическое древо». Наследственность и связи родственников. История взаимоотношений. События жизни семьи. Отчий дом. Семейные традиции и праздники. Повседневное общение в семье.

«Праздник моей фамилии».

Фамилия. Распространённые русские фамилии, их происхождение. Происхождение своей фамилии.

«Мои права в семье. Семейный кодекс».

Права ребёнка в семье. Семейный кодекс. Поведение в семье с учётом своих прав и взаимных обязательств всех членов семьи.

«Как помочь родителям»

Профессии родителей. Домашние поручения детей в семье

«Генеалогическое древо. Как его составить?».

Построение генеалогического древа. Способы изображения родословной. Составление генеалогического древа своей семьи.

«По страницам семейного альбома».

Фотоальбом. Незабываемые страницы из жизни семьи. Выполнение обязанностей каждого члена семьи.

«Спешите делать добро»

Отношения между людьми. Добро и зло. Пословицы и поговорки о добре и зле, объяснение их смысла

«Здоровая и дружная семья – основа здорового образа жизни, основа здоровой страны».

Здоровая семья – основа здорового образа жизни. Добрые отношения в семье, как их поддерживать

«Для меня моя семья самая прекрасная!».

Моя семья. Радости и трудности. Авторитет родителей в семье. Культура поведения и общения в семье. Проблемы учебно-воспитательного процесса и пути их решения. Затронуть вопросы адаптации учащихся, воспитанников к условиям обучения в средней школе: проблемы и задачи.

№ п/п	Тема занятия	К/ч
«Я и моё здоровье»		
1	«Эмоции. Какие они? Как они влияют на здоровье?».	
2.	«Если ты владеешь собой, ты уже почти герой!».	1
3.	«Наказание и поощрение. Жизнь по законам, принятым в обществе».	1
4.	«Чувства и поступки».	1
5.	«Что такое стресс? Как восстановиться?».	1
6.	«Учимся думать и действовать».	1
7.	«Курение, алкоголь, ПАВ – убийцы человека».	1
8.	«Как сказать «нет» вредным привычкам».	1
9.	«И раз попробовав, ты можешь жизнь свою сгубить!»	1
10.	«Табачный дым – мой злейший враг!».	1
11.	«Что такое алкоголь? Чем он опасен?».	1
12.	«Пословицы и поговорки о вреде алкоголя»	1
13.	«Я принимаю решение».	1

14.	«Что такое воля? Волевое решение».	1
15.-16	«Путешествие в город «Будьте здоровы!».	2
17	«Не попадись в капкан вредных привычек».	1
«Джентльмены и леди»		
18	«Мальчишки и девчонки – мы одна семья».	
19.	«Что умеют делать девочки».	1
20.	«Что умеют делать мальчики».	1
21	«Нехорошие слова до добра не доведут »	1
22	«Половые различия мальчиков и девочек»	1
«Семья – свет жизни»		
23	«Тепло родного дома. Моя любимая семья».	
24.	«За домашнюю работу я с охотой берусь. В семье праздник могу сделать, если только научусь...».	1
25.	«Как прийти к согласию и пониманию в семье»	1
26	«Что я знаю о своей семье. Моя родословная».	1
27.	«Праздник моей фамилии».	1
28	«Мои права в семье. Семейный кодекс».	1
29.	«Как помочь родителям».	1
30.	«Генеалогическое древо. Как его составить?».	1
31.	«По страницам семейного альбома».	1
32	«Спешите делать добро»	1
33.	«Здоровая и дружная семья – основа здорового образа жизни, основа здоровой страны».	1
34.	«Для меня моя семья самая прекрасная!».	1