

**Аннотация рабочей программы  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Основы здоровой жизни»  
за уровень начального общего образования**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, утверждённому приказом Министерства просвещения Российской Федерации. от 31.05.2021 №286 и основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Светлянской СОШ с учетом Рабочей программы воспитания.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья, сохранению жизни. И учить вести здоровый образ жизни и сохранять свою и чужую жизнь надо начинать с детства.

Необходимость данной программы вызвана и тем, что отсутствие культуры питания, самосохранения, соблюдения правил общественной жизнедеятельности у детей ведёт к ухудшению их здоровья, травмированию. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Культура ведения дома – основа здоровой и крепкой семьи. Основы безопасности жизнедеятельности – культура сосуществования и социального поведения в обществе.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» рассчитана на школьников 1-4 классов и может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов одной возрастной категории.

***Цель программы:***

- ✓ формирование навыков безопасности жизнедеятельности
- ✓ осознание необходимости применять полученные знания о сохранении жизни в стандартной и нестандартной ситуации.
- ✓ формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- ✓ формирование социально культурного поведения и жизненного опыта школьника;

***Задачи программы:***

- развивать представление детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать готовность заботиться и укреплять свое здоровье;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- учить предвидеть и предотвращать возможную опасность;
- развивать у детей чувство ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребенка самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- формировать важнейшие качества современного культурного человека – долг, честь, терпимость, милосердие.
- формировать представления о правилах этикета, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1. Дорожная безопасность**

Безопасный путь в школу и домой. Движение пешеходов по дорогам. Перекрестки. Их виды.

Правила поведения на дороге. Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге. Мы — пассажиры и пешеходы. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него.

## **2. Основы здорового питания**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Вредная и полезная еда. Напитки.

## **3. Наш чистый дом**

Зачем необходимо сортировать отходы?

Какие отходы называют опасными?

«Азбука бережливости» или как сохранить окружающую среду.

Бытовая химия.

Личная гигиена. Как ухаживать за своим телом

## **4. Правила безопасности**

ЧС. Правила поведения при пожаре. Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия.

Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах.

Безопасное поведение дома.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные знакомцы

### **Формы проведения занятий:**

беседы, выставки детских работ, экскурсии, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов, создание коллажей, обсуждение проблем, встреча с медработником, рисование, изготовление поделок, разгадывание ребусов, кроссвордов, головоломок, конкурсы загадок, пословиц, поговорок