

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



Утверждаю:
Директор школы И.А. Гришакowa
30 августа 2018 г. от 30.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровейка»
1-4 классы

Обсуждено на заседании МО
учителей начальной школы
протокол № 1 от 29.08.2018 г.
руководитель МО Атаманова С.И.

Кемерово, 2018 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности :

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей

деятельности;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Тема 1. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.
Формы проведения занятий: Беседа «Мой внешний вид», просмотр театрализованного представления «Мой додыр»

Тема 2. Физическое развитие младшего школьника.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни. Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

Формы проведения занятий: Беседа: «Физического развития детей младшего школьного возраста». Практическое занятие «Измерение роста и веса». Спортивные эстафеты.

Тема 3. Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Формы проведения занятий: Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Беседа «Правильная осанка».

Тема 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

Формы проведения занятий: Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Экскурсия в сквер «Природа — источник здоровья»

2 класс. «Путешествие по тропе здоровья»

Тема 1. Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса. Составление и запись своего режима дня.

Формы проведения занятий: Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня». Подвижные игры.

Тема 2. Питание и здоровье.

Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

Формы проведения занятий: Знакомство с витаминами и продуктами и их содержащими. Конкурс рисунков «Продукты для здоровья». Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь», игра-путешествие «Мы выбираем ЗОЖ»

Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

Формы проведения занятий: Беседа «Зачем нужна зарядка?». Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики». Спортивное мероприятие «Весёлые старты»

Тема 4. Спорт-это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Формы проведения занятий: Положительное влияние спорта на организм человека. Спортивный праздник «День здоровья»

Тема 5. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

Формы проведения занятий: Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Практическое занятие «Оказание первой помощи».

3 класс «Быть здоровым — значит быть счастливым»

Тема 1. Вредные привычки.

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

Формы проведения занятий: Вредные привычки и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Курение – это болезнь». Беседа «Какие бывают вредные привычки?». Практическое занятие «Вредные привычки»

Тема 2. Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальзорукость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Формы проведения занятий: Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Органы зрения. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма ««Как сохранить и укрепить зрение». Практическое занятие «Гимнастика для глаз», «Тренировка дыхания через систему физических упражнений»

Тема 3. Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

Формы проведения занятий: Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой). Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Тема 4. Чистота- залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

Формы проведения занятий: Беседа «Мода и школьные будни». Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья». Подвижные игры.

Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

Формы проведения занятий: Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Беседа «Безопасное поведение». Игра — путешествие по «Азбука безопасности»

4 класс. «Здоровье - твоё главное богатство»

Тема 1. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Сибири.

Формы проведения занятий: Съедобные и ядовитые грибы. Ядовитые растения и животные. Лекарственные растения. Беседа «Съедобные и ядовитые грибы». Выпуск газеты «Лекарственные растения». Практическое занятие «Лесная аптека на службе человека». Экскурсия «Природа — залог здоровья»

Тема 2. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Формы проведения занятий: Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. Беседа о профилактике гриппа. Выпуск листовок «Профилактика гриппа». День Здоровья «Хочу быть здоровым»

Тема 3. Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

Формы проведения занятий: Культура поведения человека. Практическое занятие «Этикет». Выпуск стенной газеты «В здоровом теле — здоровый дух». Школьная конференция «Что мы знаем о ЗОЖ?»

Тема 4. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Формы проведения занятий: Беседа «Олимпиада. Олимпийская символика»
Спортивные соревнования «Дальше, быстрее, выше». Игра — путешествие «Олимпийская эстафета»

Тема 5. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”.

Формы проведения занятий: Диагностика - самооценка собственной физической формы. Практическое занятие: «Составление комплекса упражнений». День здоровья «Папа, мама, я — спортивная семья»

3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов	Аудиторные	Внеаудиторные
<i>1 класс «Первые шаги к здоровью»</i>				
1.	Личная гигиена.	6	4	2
2	Физическое развитие младшего школьника.	10	6	4
3	Правильная осанка.	8	4	4
4	Охрана здоровья.	9	4	5
	Итого за год:	33	18	15
<i>2 класс «Путешествие по тропе здоровья»</i>				
1	Моё здоровье в моих руках	8	4	4
2	Питание и здоровье.	10	5	5
3	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	4	2	2
4	Спорт-это здорово.	6	2	4
5	Первая помощь.	6	4	2
	Итого за год:	34	17	17
<i>3 класс. «Быть здоровым — значит быть счастливым»</i>				
1	Вредные привычки.	8	6	2
2	Организм человека.	10	6	4
3	Азбука закаливания.	5	2	3
4	Чистота- залог здоровья.	6	4	2
5	Моя безопасность.	5	2	3
	Итого за год:	34	20	14
<i>4 класс «Здоровье - твоё главное богатство»</i>				
1	Живые организмы и их влияние на здоровье.	8	4	4
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	6	3	3
3	Культура здорового образа жизни.	4	2	2
4	Спорт в жизни людей.	8	4	4
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	8	4	4
	Итого за год:	34	17	17
	Итого:	135	72	63