

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. Гришакова  
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
<b><i>1 класс «Первые шаги к здоровью»</i></b>				
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
<b><i>2 класс «Путешествие по тропе здоровья»</i></b>				
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
<b><i>3 класс. «Быть здоровым — значит быть счастливым»</i></b>				
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
<b><i>4 класс «Здоровье - твоё главное богатство»</i></b>				
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