

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянска**

Выписка из образовательной программы начального общего образования

<b>Рассмотрено</b> на методическом объединении МБОУ СОШ №14 г. Брянска  Протокол №1 от «30» августа 2023г Руководитель МО Снегирева В. Б.  _____	<b>«Согласовано»</b> Зам. директора школы по УВР  _____ Киселева Е. Г.  «31» августа 2023г.	<b>Выписка верна</b> 31.08.2023г.  Директор школы Л.И.Ганичева
--	---	--

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

«Всё о здоровье»

для 1 класса

Составитель: Мосина О. Н.,  
учитель начальных классов

г. Брянск 2023

## I. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Всё о здоровье» для 1 класса.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа «Все о здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Всё о здоровье».

## II. Цель и задачи программы

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## III. Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### – **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

**Режим проведения занятий:**

**1-й год обучения** 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

**Ведущие формы деятельности:**

- Спортивно-массовые и физкультурно -оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья
- Утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, организация оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе
- Контроль за соблюдением санитарно -гигиенических требований
- Оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей
- Беседы, игры здоровьесберегающего содержания
- Экскурсии, целевые прогулки
- Организация бесед о здоровом образе жизни с привлечением родителей.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

**IV. Место курса в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе). Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

**V. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности "Все о здоровье" *Выпускник научится:***

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;

- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

## **Система оценки достижения планируемых результатов**

### **Входная диагностика:**

— анкетирование и тестирование в начале учебного года.

### **Оценка в процессе:**

- тесты, викторины и т.п. на проверку усвоения программы;
- активность учащихся на занятиях;
- оценка эмоционального фона по окончании занятия;
- повышение интереса учащихся к поиску информации по тематике курса;
- проявление интереса родителей к занятиям;
- применение полученных на занятиях навыков в жизни.

### **Оценка по окончании курса:**

- анкетирование и тестирование;
- практические занятия на оказание первой медицинской помощи.

## **Содержание занятий.**

### **Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)**

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

### **Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)**

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

### **Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

### **Тема 4. Подвижные игры. (1час)**

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

### **Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6. Почему болят зубы. (1час)**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)**

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18. Как настроение? (1час)**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)**

**Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)**

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»  
Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».  
Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25. Подвижные игры. (1час)**

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».  
Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)**

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)**

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)****Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»,  
Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

## VI. Тематическое планирование. Содержание программы

### 1 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол -во часо в	Дата по плану	Дата по факту
1	Советы доктора Воды.	1	9.09	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	16.09	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	23.09	
4	Подвижные игры	1	30.09	
5	Чтобы уши слышали.	1	7.10	
6	Почему болят зубы.	1	14.10	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	21.10	
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	28.10	
9	Подвижные игры	1	11.11	
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	18.11	
11	Зачем человеку кожа	1	25.11	
12	Надёжная защита организма	1	2.12	
13	Если кожа повреждена	1	9.12	

14	Подвижные игры	1	16.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	23.12	
16	Здоровая пища для всей семьи	1	30.12	
17	Сон – лучшее лекарство	1	14.01	
18	Какое настроение?	1	20.01	
19	Я пришёл из школы	1	27.01	
20	Подвижные игры	1	3.02	
21-22	Я - ученик	2	10.02 24.02	
23-24	Вредные привычки	2	2.03 9.03	
25	Подвижные игры	1	16.03	
26	Скелет – наша опора	1	23.03	
27	Осанка – стройная спина	1	6.04	
28	Если хочешь быть здоров	1	13.04	
29	Правила безопасности на воде	1	20.04	
30-31	Подвижные игры	2	27.04 4.05	
32-	Обобщающие уроки «Доктора природы». Практические навыки.	1	11.05	
33	Обобщающие уроки «Доктора природы». Викторина	1	18.05	

#### **Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности:**

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеологии.

#### **Литература:**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
9. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
17. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
18. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
19. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
20. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
21. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980