

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 17 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

---

676850 Амурская обл, г. Белогорск, ул. Ленина, 100, тел./факс 8 (41641)2 73 59, e-mail: school17@mail.ru

Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Школа здоровья»

для 4В класса  
2021-2022 учебный год

Лашина Светлана Юрьевна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| 1. Пояснительная записка                | 3-5 |
| 2. Содержание программы                 | 6   |
| 3. Календарно-тематическое планирование | 7   |
| 4. Планируемый результат                | 8   |
| 5. Литература                           | 9   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «школа здоровья» для 4-х классов составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 3273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09 – 3664 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Приказа Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
6. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ внеурочной деятельности МАОУ СШ №17 от 07.04.2016 г. (протокол № 6 педагогического совета);
7. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СШ №17 на 2020-2024 годы, утвержденная приказом МАОУ СШ от 27.08.2020 №328;
8. Плана внеурочной деятельности МАОУ СШ № 17 на 2021-2022 учебный год.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

**Актуальность** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

**Новизна** программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

**Педагогическая целесообразность** вышеназванной программы здоровьесберегающей направленности «Школа здоровья» состоит в том, что данная программа позволяет выявить обучающихся, проявивших интерес к здоровому образу жизни, оказывает им помощь в формировании устойчивого интереса к спорту, соблюдению гигиены. В результате её успешной реализации ожидается увеличение числа желающих продолжить заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

**Цель:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

*Воспитательные:*

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

*Развивающие:*

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Сроки реализации программы:** данная образовательная программа рассчитана на один год и будет реализована в 2021-2022 учебных годах.

В программе учтены психофизиологические особенности, младшего школьного возраста.

**Формы и режимы занятий:** занятия проводятся в групповой, индивидуальной форме как внеурочная кружковая работа.

Занятия будут проходить 1 раз в неделю в 4-х классах - 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Первые шаги к здоровью (12 часов)**

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

**Формы организации внеурочной деятельности:** индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

**Виды внеурочной деятельности:** беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

### **Путешествие по тропе здоровья (12 часов)**

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. 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. 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. 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 организации внеурочной деятельности:** индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

**Виды внеурочной деятельности:** беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

### **Быть здоровым — значит быть счастливым (10 часов)**

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь. 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. Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

**Формы организации внеурочной деятельности:** индивидуальная, фронтальная, парная, коллективное творчество.

**Виды внеурочной деятельности:** беседа, игра, анкетирование, викторина, просмотр видеофильмов, конкурс рисунков.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема урока   | Количество часов | Дата проведения уроков |      |
|--|--|------------------|------------------------|------|
|  |  |                  | план                   | факт |
| <b>Первые шаги к здоровью (12 часов)</b>                 |  |                  |                        |      |
| 1  | От улыбки хмурый день светлей...                                   | 1                | 03.09                  |      |
| 2  | Режим дня  | 1                | 10.09                  |      |
| 3  | Проект «Мой режим дня»   | 1                | 17.09                  |      |
| 4  | Здоровье в порядке — спасибо зарядке!                              | 1                | 24.09                  |      |
| 5  | Учимся правильно дышать  | 1                | 01.10                  |      |
| 6  | Сон – лучшее лекарство   | 1                | 08.10                  |      |
| 7  | Чтобы зубы не болели   | 1                | 22.10                  |      |
| 8  | Гимнастика для глаз  | 1                | 29.10                  |      |
| 9  | Гигиена кожи   | 1                | 12.11                  |      |
| 10   | Чтобы уши слышали  | 1                | 19.11                  |      |
| 11   | Осанка – стройная спина  | 1                | 03.12                  |      |
| 12   | Викторина «Секреты здоровья»                                       | 1                | 10.12                  |      |
| <b>Путешествие по тропе здоровья (12 часов)</b>          |  |                  |                        |      |
| 13   | Настроение в школе и дома  | 1                | 17.12                  |      |
| 14   | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека                         | 1                | 24.12                  |      |
| 15   | Азбука питания   | 1                | 14.01                  |      |
| 16   | Моё здоровье в моих руках  | 1                | 21.01                  |      |
| 17   | Питание и здоровье   | 1                | 28.01                  |      |
| 18   | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты                  | 1                | 04.02                  |      |
| 19   | Как избежать отравлений  | 1                | 11.02                  |      |
| 20   | Проект «Основа здорового питания»                                  | 1                | 18.02                  |      |
| 21   | Первая помощь  | 1                | 04.03                  |      |
| 22   | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья | 1                | 11.03                  |      |
| 23   | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний        | 1                | 12.03                  |      |
| 24   | Игра «По тропе здоровья»   | 1                | 18.03                  |      |
| <b>Быть здоровым — значит быть счастливым (10 часов)</b> |  |                  |                        |      |
| 25   | Вредные привычки   | 1                | 25.03                  |      |
| 26   | Вредные привычки   | 1                | 01.04                  |      |
| 27   | Культура здорового образа жизни                                    | 1                | 15.04                  |      |
| 28   | Деловая игра «Формула здоровья»                                    | 1                | 22.04                  |      |
| 29   | Спорт это здорово  | 1                | 29.04                  |      |
| 30   | Спорт в жизни людей  | 1                | 30.04                  |      |
| 31   | Игра-путешествие «Олимпийская эстафета»                            | 1                | 06.05                  |      |
| 32   | Игры разных народов  | 1                | 07.05                  |      |
| 33   | Подвижные игры   | 1                | 13.05                  |      |
| 34   | Спортивные игры и эстафеты   | 1                | 20.05                  |      |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения курса «Школа здоровья» ученик получит возможность научиться:

- уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- определять качество продуктов;
- закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.
- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.



## ЛИТЕРАТУРА

- Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
- Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
- Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
- Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
- Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
- Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
- Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
- Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
- Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
- Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
- Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

