

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
МБОУ Куоркинская начальная школа-детский сад

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
начальной

Протокол от 29.08.2023 г. № 4

Утверждаю

Директор

МБОУ Куоркинская

школа-детский сад

Приказ №59 от «28» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для обучающихся 1-4 классов

Куорка

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка "Школа здоровья" направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского

травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю. 1 класс – предусматривает 99 часов, 2-4 класс 102 часа.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
ФОРМЫ
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<i>III уровень</i> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания

			и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс (99часов)

№ п/п	Тема			
		Кол ичес тво часо в	Дата	
	Раздел «Секреты здоровья»		38	
1-2	От улыбки хмурый день светлей...			
3-4	Режим дня.			
5-6	Утренняя зарядка.			
7-9	Учимся правильно дышать.			
10-11	Сон – лучшее лекарство.			
12-13	Наши друзья – вода и мыло.			
14-15	Чтобы зубы не болели.			

16-18	Гимнастика для глаз.			
19-21	«Рабочие инструменты» человека.			
22-23	Гигиена кожи.			
24-25	Чтобы уши слышали.			
26-27	Осанка – стройная спина.			
28-30	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.			
31-32	Самые полезные продукты.			
33-36	Лекарства в лесу.			
37-38	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».			
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	7		
39-41	Подвижные игры.			
42-45	Спортивные игры и эстафеты.			
	Раздел «Профилактика детского травматизма»			
	1. Правила дорожного движения	15		
46-48	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.			
49-53	Красный, жёлтый, зелёный.			
54-56	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог»			
57-60	Я – велосипедист.			
61-63	Обобщение по разделу			
	2. Правила пожарной безопасности	11		
64-66	Огонь – друг или враг?			
67-70	Спички детям – не игрушка.			
71-74	Обобщение по разделу			
	3. Правила поведения в быту	14		

75-80	Опасность у нас дома.			
81-85	Безопасность при общении с домашними животными.			
86-88	Обобщение по разделу			
	4. Правила поведения в природе	13		
87-91	Если солнечно и жарко.			
92-94	Правила безопасности на воде.			
95-99	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»			

2 класс (102часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	Дата
	Раздел «Секреты здоровья»	31	
1-5	Настроение в школе и дома.		
6-7	Поведение в школе.		
8	Болезни глаз. Как их предупредить.		
9	Слух - большая ценность для человека.		
10	Профилактика кариеса.		
11-14	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.		
15-17	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.		
18-19	Режим питания.		
20-21	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		

22-23	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».			
24-26	Если хочешь быть здоров – закаляйся!			
27-28	Гигиена тела и души.			
29-31	Обобщение по разделу.			
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	10		
32-35	Подвижные игры.			
36-41	Спортивные игры и эстафеты.			
	Раздел «Профилактика детского травматизма»			
	1. Правила дорожного движения	31		
42-45	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.			
46-48	Светофор и его виды.			
49-51	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».			
52-55	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.			
56-58	Правила поведения на проселочной дороге.			
59-62	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.			
63-65	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».			
66-68	Причины ДТП.			
69-70	Памятка велосипедиста.			
71-72	Обобщение по разделу.			
	2. Правила пожарной безопасности	9		
73-76	Чтобы огонь не причинил вреда.			
77-79	Правила поведения в случае пожара.			

80-81	Обобщение по разделу.			
	3. Правила поведения в быту	21		
82-83	Как уберечься от поражения электрическим током.			
84-85	Если ты ушибся или порезался.			
86	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.			
	4. Правила поведения в природе	6		
87-89	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.			
90-93	Как уберечься от мороза.			
94-97	Правила поведения на воде.			
98-102	Обобщение по разделу.			
	Итого	102		

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	Дата
	Раздел «Секреты здоровья»	31	
1-3	Вредные привычки.		
4-6	Азбука питания.		
7-9	Как избежать отравлений.		
10-14	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.		
15-16	Глаза – главные помощники человека.		
17-20	Сам себе доктор.		

21-25	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».			
26-31	Обобщение по разделу. «По тропе здоровья».			
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	10		
32-35	Подвижные игры.			
36-38	Спортивные игры и эстафеты.			
39-41	Игры разных народов.			
	Раздел «Профилактика детского травматизма»			
	1. Правила дорожного движения	31		
42-43	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».			
44-49	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.			
50-53	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.			
54-55	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».			
56-58	Железнодорожный переезд.			
59-61	Детский дорожно-транспортный травматизм.			
62-64	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».			
65-68	Игра «Школа светофорных наук».			
69-72	Обобщение по разделу			
	2. Правила пожарной безопасности	9		
73-76	Как вести себя во время пожара в школе, дома			
77-79	Азбука пожарной безопасности.			
80-81	Обобщение по разделу			
	3. Правила поведения в быту	9		
82-88	Правила техники безопасности поведения в			

	быту			
89-90	Обобщение по разделу			
	4. Правила поведения в природе	10		
91-93	Как уберечься от укусов насекомых.			
94-96	Как уберечься от ушибов и переломов.			
97-99	Правила безопасности во время грозы.			
100-102	Обобщение по разделу. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».			
	Итого:	102		

4 класс (102часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Дата	
	Раздел «Секреты здоровья»	31		
1-4	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.			
5-7	Профилактика инфекционных болезней.			
8-11	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.			
12-14	Основные виды травм у детей школьного возраста.			
15-17	Первая медицинская помощь при кровотечении.			
18-20	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.			
21-23	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.			
24-25	Оказание первой помощи при отравлениях.			

26-27	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).			
28-29	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».			
30-31	Обобщение по разделу. «Формула здоровья».			
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	10		
32-35	Подвижные игры.			
36-39	Спортивные игры и эстафеты.			
40-41	Игры разных народов.			
	Раздел «Профилактика детского травматизма»			
	1. Правила дорожного движения	18		
42-43	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.			
44	Экскурсия «Мы пассажиры».			
45-46	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.			
47-51	Опасная ситуация.			
52-55	Этого могло не случиться.			
56-59	Обобщение по разделу			
	2. Правила пожарной безопасности	17		
60-64	Что я расскажу младшему брату о пожаре?			
65-68	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.			
69-72	Отравляющие ядовитые газы.			
73-76	Обобщение по разделу			
	3. Правила поведения в быту	5		
77-81	Безопасное поведение в быту.			
	4. Правила поведения в природе	21		

82-86	Правила техники безопасности			
87-90	Средства и способы спасения утопающих.			
91-94	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.			
95-95	. КВН «Здоровье и безопасность»			
96-102	Обобщение по разделу			
	Итого	102		

Список литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
3. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
4. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.