

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Большетумановская основная школа

Утверждена:  
приказом №178 от 24 апреля 2017г.

**ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Здоровый ребёнок – успешный  
ребёнок»**

Спортивно-оздоровительное направление  
6,6-10 лет

Принята решением  
педагогического совета  
(протокол №8 от 24 апреля 2017 г.)

2017-2018 учебный год

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»**

- ✓ Высокий уровень информированности обучающихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди обучающихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность обучающихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу обучающихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Основные направления реализации курса:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания обучающихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**3. Календарно – тематическое планирование.  
Первый год обучения.  
(33 часа)**

| №     | Тема занятия                                              | Кол-во часов | Дата | Прим. |
|-------|-----------------------------------------------------------|--------------|------|-------|
|       | <b>Поговорим о продуктах.</b>                             |              |      |       |
| 1     | Введение. Если хочешь быть здоров.                        | 1            |      |       |
| 2-3   | Из чего состоит наша пища.                                | 2            |      |       |
| 4     | Здоровое питание.                                         | 1            |      |       |
| 5-6   | Где содержаться витамины.                                 | 2            |      |       |
| 7-8   | Где найти витамины зимой и весной.                        | 2            |      |       |
| 9-10  | Режим питания.                                            | 2            |      |       |
| 11-12 | Полезные привычки в питании.                              | 2            |      |       |
| 13-14 | Вредные привычки в питании.                               | 2            |      |       |
| 15-16 | Чистота – залог здоровья.                                 | 2            |      |       |
| 17-18 | Как составить свой рацион питания.                        | 2            |      |       |
| 19    | Что такое завтрак.                                        | 1            |      |       |
| 20    | Что такое обед.                                           | 1            |      |       |
| 21    | Что такое полдник и ужин.                                 | 1            |      |       |
| 22    | Меню.                                                     | 1            |      |       |
| 23    | Составление меню.                                         | 1            |      |       |
| 24    | Как правильно есть.                                       | 1            |      |       |
| 25-26 | Удивительные превращения пирожка                          | 2            |      |       |
| 27-28 | Из чего варят каши?                                       | 2            |      |       |
| 29    | Как сделать кашу вкусной?                                 | 1            |      |       |
| 30-31 | Плох обед, если хлеба нет.                                | 2            |      |       |
| 32    | Время есть булочки.                                       | 1            |      |       |
| 33    | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | 1            |      |       |
|       | <b>Всего</b>                                              | <b>33 ч.</b> |      |       |

**Второй год обучения(34 часа)**

| №     | Тема занятия                                                                        | Кол-во часов | Дата | Прим. |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|
|       | <b>«Здоровье человека».</b>                                                         |              |      |       |
| 1-2   | Значение здоровья.                                                                  | 2            |      |       |
| 3     | Здоровье и его признаки.                                                            | 1            |      |       |
| 4-6   | Нарушения здоровья (травмы, заболевания) и их профилактика.                         | 3            |      |       |
| 7-8   | Рост и развитие.                                                                    | 2            |      |       |
| 9     | <b>Практическая работа:</b> Измерение роста и массы тела.                           | 1            |      |       |
| 10-11 | Ежедневная забота о своём здоровье.                                                 | 2            |      |       |
| 12-13 | <b>Практическая работа:</b> «Как собрать портфель в школу».                         | 2            |      |       |
| 14-15 | Распорядок дня.                                                                     | 2            |      |       |
| 16    | Осанка.                                                                             | 1            |      |       |
| 17    | Как правильно сидеть за партой.                                                     | 1            |      |       |
| 18    | Рабочее место обучающегося.                                                         | 1            |      |       |
| 19-20 | <b>Практическая работа:</b> «Упражнения для формирования правильной осанки и стопы. | 2            |      |       |
| 21-22 | Правила личной гигиены. Уход за руками.                                             | 2            |      |       |
| 23-24 | На вкус и цвет товарищей нет                                                        | 2            |      |       |
| 25-26 | Как утолить жажду                                                                   | 2            |      |       |
| 27-28 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее                                            | 2            |      |       |
| 29    | Где найти витамины зимой                                                            | 1            |      |       |
| 30-31 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты                                   | 2            |      |       |
| 32-33 | Всякому овощу- свое время                                                           | 2            |      |       |
| 34    | Итоговое занятие по теме «Здоровье человека».                                       | 1            |      |       |
|       |                                                                                     | <b>34 ч.</b> |      |       |

**Третий год обучения(34 часа)**

| №     | Тема занятия                                                                                                 | Кол-во часов | Дата | Прим. |   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|---|
|       | <b>«Социальная составляющая здоровья».</b>                                                                   |              |      |       |   |
| 1-2   | Забота о здоровье в семье.                                                                                   | 2            |      |       |   |
| 3     | Твои друзья.                                                                                                 | 1            |      |       |   |
| 4     | Твои права.                                                                                                  | 1            |      |       |   |
| 5     | Твоя семья.                                                                                                  | 1            |      |       |   |
| 6     | Твоя школа.                                                                                                  | 1            |      |       |   |
| 7-8   | Безопасные места для игр и развлечений.                                                                      | 2            |      |       | 1 |
| 8-9   | Ребёнок дома. Бытовые опасности.                                                                             | 2            |      |       |   |
| 10-11 | Когда вода опасна.                                                                                           | 2            |      |       |   |
| 12-13 | Огонь – друг, огонь - враг                                                                                   | 2            |      |       |   |
| 14-15 | Электробезопасность                                                                                          | 2            |      |       |   |
| 16-17 | Правила пользования бытовым газом                                                                            | 2            |      |       |   |
| 18-19 | Терроризм. Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов.                                       | 2            |      |       |   |
| 20-21 | Вред табакокурения                                                                                           | 2            |      |       |   |
| 22-23 | Вред алкоголизма                                                                                             | 2            |      |       |   |
| 24-25 | Вред наркомании                                                                                              | 2            |      |       |   |
| 26-27 | Игромания                                                                                                    | 2            |      |       |   |
| 28-29 | <b>Практическая работа:</b> «Моделирование ситуации поиска помощи, если забрёл, потерялся, отстал от класса. | 2            |      |       |   |
| 30-31 | Места повышенной опасности в школе.                                                                          | 2            |      |       |   |
| 32-33 | Безопасность на дороге.Безопасность на льду и на воде.                                                       | 2            |      |       |   |
| 34    | Итоговое занятие по теме: «Социальная составляющая здоровья».                                                | 1            |      |       |   |
|       |                                                                                                              | 34ч.         |      |       |   |

### Четвертый год обучения (34 часа)

| № п/п | Тема занятия                                                 | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|-------|--------------------------------------------------------------|--------------|------|------------|
| 1-2   | История возникновения народных игр.                          | 2            |      |            |
| 3-4   | Правила русских народных игр                                 | 2            |      |            |
| 5-6   | Играя, подружись с бегом                                     | 2            |      |            |
| 7-8   | Мой весёлый звонкий мяч!                                     | 2            |      |            |
| 9-10  | Русские народные игры «Петушиный бой», «Угадай, чей голосок» | 2            |      |            |
| 11-12 | Русские народные игры «Золотые ворота», «Катание на тройках» | 2            |      |            |
| 13-14 | Русские народные игры «Коршун», Птицелов                     | 2            |      |            |
| 15-16 | Игры, забавы и развлечения зимой.                            | 2            |      |            |
| 17-18 | Игры на санках «Снежки», «Дружные шеренги»                   | 2            |      |            |
| 19-20 | Зимние игры «Попади снежком в цель», «Цепи-кованы»           | 2            |      |            |
| 21-22 | Игры – аттракционы «Извилистой тропой»                       | 2            |      |            |
| 23-24 | История возникновения русских народных танцев                | 2            |      |            |
| 25-26 | История возникновения русских народных игр-единоборств       | 2            |      |            |
| 27    | Пальчиковые игры                                             | 1            |      |            |
| 28    | Лечебная физкультура.                                        | 1            |      |            |
| 29    | Помоги себе сам.                                             | 1            |      |            |
| 30    | Урок здоровья «Вода – наш друг                               | 1            |      |            |
| 31    | Кто сильнее?                                                 | 1            |      |            |
| 32-33 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!            | 2            |      |            |
| 34    | Урок здоровья «Фруктовый карнавал»                           | 1            |      |            |
|       | <b>Всего</b>                                                 | 34 ч.        |      |            |

Протипуковано, пронумеровано  
и скреплено печаттю  
8 листів (ов) 14876

Директор: М.С.Степанів В.Уткина

