

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.И. Рунт»
городского округа Самара

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Здоровейка

Уровень образования – начальное общее образование (4 класс)

г. Самара

Паспорт программы

Класс	4
Предмет	Здоровейка
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	1 ч.
Количество часов в год	4 кл. - 34ч
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	Полушина Л.С. «Здоровейка»
Учебник	
Дидактический материал	

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.

Данная программа занятий составлена для учащихся 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы «Здоровейка» обучающиеся 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.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;

- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Правила личной гигиены	1	
3	Физическая активность и здоровье	1	
4	Как познать себя	1	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	
9	«Богатырская силушка»	1	
10	Домашняя аптечка	1	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
13	«Береги зрение с молодую».	1	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	
15	Отдых для здоровья	1	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
21	Мода и школьные будни	1	
22	Делу время, потехе час.	1	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
27	Размышление о жизненном опыте	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	
29	Школа и моё настроение	1	
30	В мире интересного.	1	
31	Я и опасность.	1	
32	Игра «Мой горизонт»	1	
33	Гордо реет флаг здоровья	1	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	
		34	

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.